

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

دكتور يسرى عبد المحسن

التوازن النفسى

دار المعارف



سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٦٦٠]

تصميم الغلاف: شريفة أبو سيف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

دكتور يسرى عبد المحسن

التوازن النفسي



دار المعارف

إن الذيــن عنــوا بإنشــاء هــذه السلســلة ونشرها ، لم يفكروا إلا فــى شــىء واحــد ، هو نشر الثقــافة مــن حيــث هــى ثقافــة ، لا يريــدون إلا أن يقـــرأ أبنـــاء الشـــعوب العربيــة . وأن ينتفعــوا ، وأن تدعوهـــم هذه القــراءة إلى الاســتزادة مــن الثقافــة ، والطموح إلى حياة عقلية أرقــى وأخصب من الحياة العقلية التى نحياها .

طه حسين

مُقَدِّمَة

قيمة الصحة النفسية وأثرها فى نوعية حياة أفضل

حياة الإنسان أمانة فى عنقه حملها له الله سبحانه وتعالى بعد أن فضله على سائر مخلوقات الدنيا. وقيمة حياة الإنسان تأتى فى اهتمامه بنفسه وحرصه الشديد على صحته الجسمية والنفسية معا. وليست العبرة بطول سِنِي الحياة، حتى ولو كان ذلك مع المرض والمعاناة والألم، ولكن العبرة بأن يعيش الفرد حياة كريمة صحيحة سوية يتمتع فيها بالتوازن النفسى والبدنى وبالقدرة على الاستمتاع والرضا والاسترخاء وكذلك القدرة على العطاء المتبادل بينه وبين الآخرين.

لقد أشارت هيئة الصحة العالمية إلى أن تعريف الصحة لا يأتى فقط من خلال الخلو من المرض ولكن يأتى أيضا بالدور الإيجابى فى الحياة، والقدرة على التفاعل البناء مع ظروفها والإحساس بمباهجها والشعور بالرضا والأمان والسعادة. والصحة الجسمية والنفسية كل لا يتجزأ. وكما أن الإنسان يتكون من جسم ونفس وروح فإن كل هذه الأركان الثلاثة تؤثر فى بعضها البعض وتتفاعل فى تواؤم وتلاؤم أحيانا وفى تناثر وتتناقض أحيانا أخرى. وعلى الإنسان أن يحاول جاهدا فض هذا الاشتباك وضمان

استمرار المصالحة بينهم ليضمن الصحة والسلامة وحالة من الاستقرار الدائم. والنفس تحتاج دائما إلى من يزكيها «قد أفلح من زكاها» وهذا يعنى أنها تحتاج من يرعاها ويقومها ويرشدها ويطهرها ومن يكبح جماحها أو يخلصها من الشوائب والعيوب. ولكى يتم ذلك على الإنسان أن يفهم أولا أغوارها وأسرارها وطبيعة ما يدور بداخلها وسر هذا التكوين الإلهى الفائق فى عظمته وقدرته لهذه الشبكة المعقدة من التفاعلات التى تحدث نتيجة مصارعة الحياة ومواجهة تحدياتها، ومع تقدم العلم وتطور آليات التكنولوجيا والدخول فى عصر الإلكترونيات والأقمار الصناعية والكمبيوتر والإنترنت ومعايشة ثورة الاتصالات وانتشار المعلومات والبث المباشر إلى آخره.. كان لزاما على الإنسان أن يخوض ويتوغل بفكره وعقله ووجدانه وإدراكه فى كل ما يجعله يستوعب هذه التطورات الحديثة مما يضيف إليه عبئا أكبر ومسئولية أوسع وقدرات فائقة تشكل جهدا وحملا كبيرا على جهازه النفسى والعصبى، فتزداد معها حالات التوتر والقلق والخوف والإحباط والتردد والاندفاع، ويزداد معها اضطرابات الجسم ووظائف الأجهزة الفسيولوجية فيه ومن هنا.. نتصور حجم معاناة إنسان العصر وما يلقى عليه من مسئولية إعداد جهازه النفسى والعصبى إعدادا جيدا لكى يتمكن من مسايرة هذا التطور. وهذه النهضة سريعة الإيقاع بكل إيجابياتها وسلبياتها.

إن هذا الكتاب هو محاولة متواضعة أمام القارئ العزيز ليتبصر فيه أمور نفسه، ويتعرف على خباياها ويتعمق فى جوانب ضعفها ويتوخى طريق الوقاية والسلامة لها، وعندما تضيق به أمور الدنيا فإنه يدرب نفسه ويقويها على أن تسير بعزيمة وقوة وشموخ وكبرياء أمام محن الزمان، وذلك قصدا منه أن يسود أمور نفسه، ويتفوق على غرائزها ويعزز كرامته، حتى يصل فى نهاية الأمر والمطاف إلى إن يترك بصمات متعددة من الخير والعطاء لكى يثرى بها الحياة من حوله، ومن هنا تكون لحياته معنى ولوجوده فى الحياة شأن ورفعة وقيمة وأجر عظيم.

والله من وراء القصد

دكتور/ يسرى عبد المحسن

الصحة النفسية والصحة الجسمية

الإنسان وحدة متكاملة من جسم ونفس وروح وعلاقة الجسم بالنفس علاقة وطيدة متأصلة لا يمكن الفصل بينهما ؛ لأن النفس فى حقيقة الأمر - توجد داخل الجسم، بمعنى أن كل وظائف النفس مِنّ التفكير، والوجدان، والعاطفة، والسلوك، والإدراك الحسي عن طريق الحواس الخمس وكذلك الإرادة، هذه الأركان والأعمدة كلها التى تشكل وظائف النفس وتكون شخصية الإنسان منشؤها، ومنبعها يأتى من المخ البشرى وهذه الوظائف تسير وتعمل عن طريق المراكز المخية، أو المراكز التى تتواجد فى الجهاز العصبى المركزى، والتى عن طريقها تُرسل الإشارات التى يصدرها المخ بواسطة التفاعلات الكيميائية والكهربائية فتتحرك بها وظائف النفس. إذن الإنسان يفكر وينفعل ويتفاعل ثم يسلك سلوكا ناتجا عن تفكيره وعن انفعالاته وعواطفه ثم تحكم هذه الأشياء عوامل الإدراك التى يستقبل فيها الإنسان المؤثرات والإشارات القادمة إليه من الوسط والبيئة التى يعيش فيها، فبذلك يتكون التفكير وتحدث الانفعالات والسلوكيات عن طريق احتكاك الإنسان بالبيئة المحيطة به وهذا الاحتكاك يستطيع من خلاله أن يترجم الإنسان كل ما يقع على حواسه الخمس من إشارات ومن بعض المؤثرات التى تدق وتطرق هذه الحواس الخمس. وبترجمة هذه الإشارات فى مخ الإنسان يستطيع أن

يتعامل ويتفاعل مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها. وتحكم هذه التفاعلات والمعاملات إرادته التى أيضا هى جزء من الجهاز النفسى للإنسان. ومن هنا نستطيع أن نقول إن النفس بوظائفها المختلفة أو أن شخصية الإنسان بأبعادها المتعددة من الناحية النفسية - تكون محبوسة داخل مخ الإنسان وداخل جهازه العصبى ولذلك فإن النفس داخل الجسم تعتبر شىء مادى ملموس ومحسوس وأن وظائف النفس تنبع من جسم الإنسان وبالتحديد من المخ وجهازه العصبى وأن هذه الوظائف النفسية تتأثر بجسم الإنسان كما أن جسم الإنسان يتأثر بعوامله ووظائفه النفسية. إذن يمكن القول بأن النفس والجسم وجهان لعملة واحدة وأن العلاقة بينهما متبادلة ثنائية القطب تسير فى كلا الاتجاهين المعاكسين ولا نستطيع إلا أن نقول إن وحدة النفس والجسم تشكل فى مضمونها صحة الإنسان العامة نفسيا وجسديا.

أما الجزء الثالث من التكوين النفسى والجسدى للإنسان فهو المتعلق بالروح، والحقيقة أن الروح من أمر ربى، وأن ماهية الروح لها طبيعة خاصة فهى الشىء المعنوى الغامض فى تكوين الإنسان وهناك الكثير من الدراسات التى تحاول أن تبحث عن خبايا الروح أو الربط فى العلاقة بينها وبين الجسد أو الشىء المادى الملموس فى صحة الإنسان. والصحة العامة عند الإنسان تقتضى مراعاة كل من الجانب الفسيولوجى العضوى والجانب النفسى والعصبى، فإذا تداعى جزء من هذه الجوانب فإنه يؤثر على بقية الأجزاء فكما أن الأمراض والاضطرابات النفسية تؤثر على الجوانب

الفسيولوجية العضوية للإنسان، فإن الجوانب العضوية الفسيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسي.

الاضطرابات النفسية الجسمية :

١ - القولون العصبي :

مثال على ذلك اضطرابات القولون العصبي، الذى يحدث نتيجة الانفعالات الزائدة واضطرابات المعدة وسوء الهضم والذى قد يصل إلى حد قرحة المعدة التى تحدث نتيجة التوتر الزائد والانفعالات الزائدة على المدى الطويل وعندما يكون الإنسان دائما فى حالة من الضغط والشد العصبي.

٢ - ضغط الدم العصبي :

ومثال ذلك مرض ضغط الدم العصبي. حيث أن ارتفاع ضغط الدم وتأرجح مستوياته والتذبذب فى مقداره غالبا ما يكون بسبب الانفعالات والتوتر العصبي المستمر، ولا يستطيع الطبيب أن يضع حدًا لهذا التذبذب فى الضغط إلا مع علاج الحالة الانفعالية والحالة النفسية للمريض.

٣ - اضطرابات الغدد والهرمونات :

كذلك من أمثلة تأثير الحالة النفسية على الحالة الجسمية نذكر الجهاز المرتبط بالغدد والهرمونات فى الجسم. فكثيرا ما تضطرب حالة الإنسان من حيث نسبة الهرمونات فى الدم بسبب

عدم التوازن النفسى، فنلاحظ أن القلق، الخوف، الخجل، الصراعات النفسية المختلفة وأيضا الاكتئاب النفسى المستمر لفترة طويلة يمكن أن يؤدى إلى حدوث مرض السكر عند الأشخاص الذين لديهم استعداد لهذا المرض وخاصة فى سن متأخرة من العمر. أيضا يجب أن ننوه بأن اضطرابات الدورة الشهرية عند الفتيات والنساء، يمكن أن تكون سبب زيادة حدة الانفعالات أو مرور الأنثى بشىء من الضيق النفسى أو الحزن أو الخوف أو حتى عدم الاستقرار فى الحالة الانفعالية، ولا ننسى أيضا أن ذلك يمكن أن يحدث عند الرجال بصورة مختلفة وهى صورة اضطراب الوظائف الجنسية والأداء الجنسى مما يسبب الضعف. عندما تكون الحالة النفسية غير مستقرة كذلك فإن علاقة الحالة النفسية بإفرازات الغدة الدرقية عند الإنسان تكون قوية، فكثيرا ما يكون هناك زيادة فى نشاط الغدة الدرقية مع وجود التوتر النفسى والقلق والعصبية الزائدة وأيضا يحدث فى هذا الجانب زيادة فى النشاط الحركى وسرعة الإثارة والانفعال وقد يصاب الفرد بحالات من الهياج الحركى.

٤ - اضطرابات الجهاز التنفسى :

إن أزمات ضيق الصدر والشعور بالاختناق وحدوث نوبات من أزمات الربو الشعبى وبعض الالتهابات الثانوية فى الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية والشعيبات الهوائية، كل ذلك ممكن أن يكون نتيجة للانفعالات النفسية المتكررة والزائدة.

٥- الأمراض الجلدية :

الجلد يعكس الحالة النفسية للإنسان – وكما يقال دائما – أن الجلد مرآة للنفس لأنه الواجهة التى يواجه بها الإنسان العالم الخارجى. إذن الإنسان يعبر إلى عالمه الخارجى والبيئة التى يتعامل معها عن طريق جلده وسطحه الخارجة وذلك من خلال تعبيرات وجهه ومن خلال المظاهر التى تظهر على الجلد سواء كان جلد الوجه أو جلد الجسم بصفة عامة، فشحوب الوجه بسبب الخوف، واحمراره بسبب الخجل، واصفراره بسبب الانفعال المفاجئ بالخوف أو الإحساس بالارتباك فى أى موقف من المواقف وأيضا زيادة إفراز العرق والدهون فى مواقف كثيرة يتعرض فيها الإنسان للتوتر أو سرعة الإثارة مثل خبر مفاجئ أو إحباط غير متوقع، أو صدمة عاطفية شديدة وهناك أمراض جلدية تحدث نتيجة الاضطراب النفسى المزمن طويل المدى مثل أمراض الأكزيما والصدفية والارتكاريا والحكة الجلدية، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يشكون من وجود بقع حمراء وهو عبارة عن نزيف دموى فى شكل بقع تحت سطح الجلد فى أماكن متفرقة من الجسم بسبب الحزن الشديد والمفاجئ أو بسبب شدة الانفعال الغير متوقع أو بسبب حالات من الخوف أو الهلع أو الفزع المفاجئ، هذا النزيف الدموى تحت الجلد فى مناطق محدودة ومتفرقة، يحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم المفاجئ بسبب الانفعالات مما يجعل الشعيرات الدموية ضعيفة الجدران تنزف

بشكل محدود وتسبب حدوث هذه البقع التى سرعان ما تتلاشى مع مرور الأيام ومع انخفاض حدة وشدة الانفعال ومع استقرار وهدوء الحالة النفسية.

٦ - الجهاز الدورى والقلب :

فكما أشرنا أن هناك ارتفاعا فى ضغط الدم العصبى فهناك - أيضا آلام ضيق الشرايين التاجية للقلب نتيجة الانفعالات مما يؤدى إلى الشعور بآلام تسمى آلام شبه الذبحة الصدرية التى تشكو منها عضلة القلب بسبب ضيق شرايين القلب وبسبب نقص الدم الواصل إليها نتيجة ضيق هذه الشرايين التاجية، وإذا إزدادت حدة الانفعالات وطالت مدة هذه الانفعالات فمن الممكن أن تؤدى بالفعل إلى ما نسميه بالذبحة الصدرية نتيجة توقف الدم فى الشرايين التاجية بعد حدوث جلطة فى هذه الشرايين ويكون العامل النفسى هنا هو الأساس مضافا إليه بالقطع أسباب أخرى واستعداد نتيجة عوامل متعددة عند المريض.

الاضطرابات الجسمية النفسية :

وعلى الجانب الآخر فإن الحالة الجسمية يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية، والصحة الجسمية لها انعكاساتها المباشرة على الصحة النفسية - إذ أن الأمراض والاضطرابات الجسمية المتعددة فى مختلف أجهزة الجسم يمكن أن تؤثر على الإنسان المريض بشيء من العجز. هذا العجز يضفى على شخصيته أحاسيس وانفعالات كثيرة ومتباينة.

إن إحساس المريض بأنه غير قادر على أن يتحرك، أو أن يكسب لقمة عيشه، وأن يساير الآخرين فى تفاعلهم مع أمور الحياة بصورة طبيعية، كل ذلك يؤدى إلى شعوره بالكآبة، بالضيق، بالقلق، بالتوتر أو شعوره بالغيرة، بالحقد على الأصحاء وبشىء من الثورة والانفعال والغضب الشديد فتتكون لدية أحاسيس مختلفة فيها شىء من الحساسية المفرطة ويكون سريع الإثارة والانفعال، كذلك فإن الاضطرابات والأمراض الجسمية والعضوية الشديدة مثل أمراض القلب، حالات الأورام الخبيثة، أمراض الكبد المزمنة، أمراض الجهاز العصبى مثل الشلل بأنواعه المختلفة، أو أمراض الصدر مثل الدرن الرئوى، كل هذه الأمراض التى تحتاج إلى وقت طويل فى علاجها – مع طول مدة العلاج – تغير من شخصية المريض من الناحية النفسية وتؤدى إلى شىء من الاضطراب الذى يظهر فى صورة اكتئاب نفسى أو مخاوف أو شعور دائم بميول العدوان والثورة والغضب، أو الإحساس بالزهد والتقوقع أو الانطواء والعزلة أو الغيرة والسلوكيات الغير طبيعية التى تنتج عن ذلك. وفى مثل هذه الحالات يتفاعل الإنسان مع مرضه العضوى والجسدى بدرجات مختلفة، تتبع طبيعة شخصيته الأولية والأساسية، فإذا كان من النوع الذى يتطلع دائما إلى المستقبل أو من النوع المستثير الحيوى النشيط والمتفائل فإن أصابته بالإحباط والاكتئاب تكون شديدة، أما إذا كانت شخصيته من النوع المستسلم المتواكل، والذى يعيش بلا تطلع وليس لديه درجة من الطموح الكافى فإن إصابته بالاضطرابات النفسية نتيجة مرضه العضوى تكون أقل وطأة وأقل فى شدة الأعراض التى تظهر عليه.

ولما كانت الصحة النفسية والصحة الجسمية وجهان لعملة واحدة وأن كلاهما يؤثر على الآخر وأن صحة الإنسان كل لا يتجزأ نفسيا وجسديا فإن الاهتمام بالتعامل مع المريض النفسى أو المريض العضوى الجسدى بصورة شاملة كاملة شيء هام، بحيث يراعى فيها العوامل النفسية كما تراعى العوامل الجسدية العضوية، ومن هنا تأتى أهمية الوعى والإدراك والإحساس بقيمة العلاج الشمولى المتكامل وضرورة أن يكون هناك خلفية علمية عند أى طبيب فى كافة مجالات التخصص الطبى للجانب النفسى وكيفية التعامل مع هذا الجانب للمريض ومحاولة مداواة المرض النفسى بأى قدر إلى جانب علاج الحالة الجسمية العضوية كذلك، وعلى المحيطين والمخالطين لهذا المريض أن يراعوا ظروفه النفسية والتغيرات التى تطرأ على سلوكياته وشخصيته وانفعالاته وأن يقدموا إليه كل معونة ومساعدة لدعم حالته النفسية وأن يقدموا إليه أيضا العذر لبعض هذه السلوكيات التى قد تبدو غريبة وشاذه فى بعض الأحيان وأن يكون المخالطون به من أقارب أو أهل أو جيران أو أصدقاء أو زملاء فى موقع الطبيب النفسى الذى يمده بالشعور بالإرتياح والاسترخاء وامتصاص الغضب والاستماع الجيد والترويح عنه وإعطائه الفرصة لتفريغ شحنة الانفعال التى تكون محبوسة داخله، وأيضا ضرورة بث روح الأمل والطمأنينة فى نفسه والتعامل معه بشيء من الحب والتقرب وبشيء من العقلانية.

التوازن والتوافق النفسى

يجب على الإنسان أن يعيش فى حالة من التوازن والتـواؤم والتلاحـم النفسـى بينـه وبـين نفسـه وبينـه وبـين البيئـة الاجتماعيـة التـى يعيـش وسطها. إن كلمة التوازن تعنى أن يكون هناك شـىء مـن «الهارمونيـة»، والتناسق بين وظائف ومكونات النفس وبين جوانب شـخصية الفـرد هـذا التناسق والتوافق يسمى بالتوازن الداخلى بين الإنسان ونفسـه، فـإذا قلنـا إن وظائف النفس هـى التفكـير والعاطفـة والسـلوك والإدراك والإرادة مـع وظائف أخرى مثل الانتباه والذاكرة والوعى بالزمـان والمكـان والأشـخاص الذين يحيطون بالإنسان وكذلك درجـة الذكـاء والبصـيرة بحالـة الإنسـان وقدراته وفهمه لنفسه، كل هذه الجوانب التى تكون وظائف النفس وأيضا تكون شخصية الإنسان يجب أن تسير فى حالة من التناغم بحيث يكـون هناك «سيمفونية» فيها شىء من الجمال وشىء مـن النظـام الـذى يجعـل كل وظيفة مـن هـذه الوظـائف تغـذى وتدعـم الوظيفـة الأخـرى، وتكـون العلاقة بين الوظائف المختلفة للنفس علاقة تبادليـة منتظمـة تسـير علـى نسق متوازن فى «هارمونية» تجعل شكل الحالة النفسية للإنسـان صحـة مستقره، يشـعر فيـها بالاسـترخاء والطمأنينـة، مـع الهـدوء والاسـتقرار النفسى، إن توازن شخصية الإنسان وتوافق مكونات نفسه وشخصيته هـو الأساس فى إمكانية أن يتوافق ويتوازن مع البيئة الاجتماعية التى يعيـش فيها، والإنسان كما يعرفه علم الإجتماع هو حيوان اجتماعى نـاطق يؤثـر

ويتأثر بالمجتمع من حوله، يتفاعل مع الآخرين فى صورة الأخذ والعطاء المتبادل، وهذه العلاقة فيها الحب، والإحساس بالأمان وسط الناس، فإذا كان فى حالة توافق بينه وبين نفسه ويعيش فى سلامة وهدوء واتزان نفسى فإنه يستطيع أيضا أن يتوافق مع من حوله من الناس، إن التوافق من أساسيات الصحة النفسية والتوازن مطلوب بحيث لا تتعدى أية صفة من الصفات على حساب الصفة الأخرى، فعلى سبيل المثال لا يكون لديه الاستعداد للعطاء الزائد عن الحد لدرجة أنه ينسى نفسه ويهمل فى إيجاد المنفعة والمصلحة لذاته، هذا العطاء المجرد الذى يكون على حساب النفس، وعلى حساب شخصية الإنسان غير مطلوب، ولكن المفروض هو الاعتدال فى العطاء بحيث يكون هناك شىء من الاعتناء بالنفس، وإن تبادل العطاء مع الآخرين هو نوع من التصالح فى تبادل المنفعة بين الفرد وبين من يتعامل معهم، أيضا لا يجوز للإنسان أن تسيطر عليه نزعة الأنانية وحب الذات وتضخم هذه الذات حتى أنه ينسى الغير وينسى من يعيشون معه فإذا كان هناك حب للذات فهو شىء مطلوب ولكن بدرجة من الاعتدال وبعيدا عن الأنانية المطلقة، بحيث يمكن للإنسان من خلال حبه لذاته أن يشعر بحبه للآخرين وأن يكون لديه الاستعداد لمساعدتهم فى حدود قدراته وإمكاناته. وإذا تكلمنا أيضا عن التوازن الداخلى عند الإنسان فلا يجوز أن يكون الإنسان عقلانيا، يتعامل بفكره المجرد من العاطفة بصورة مطلقة، وإنما التوازن بين الفكر والعاطفة شىء حيوى ومطلوب للصحة النفسية، وأن سلوك الإنسان يجب أن ينبع من إشارات الفكر ومن نبضات العاطفة وأن إرادة الإنسان تحكم كل هذه الجوانب بصورة معتدلة ومقبولة وفى المحصلة

يكون الإنسان فى حالة من الاتزان السوى الذى يشعر معه بأنه فى وضع الاسترخاء، والإحساس بالطمأنينة، والسعادة بالاستمتاع بمعنى الحياة، بالأمل فى أن يجدد ويبدع ويغير حتى يكون هناك حالة من النشاط المستمر وحالة من التغيير المطلوب لمزيد من الطموحات وتحقيق الأهداف والآمال فى الحياة.

أما إذا حدث وكان هناك حالة من عدم الاتزان وعدم التناسق والتوافق الداخلى أو الخارجى عند الفرد فهنا نقول أن التصدع النفسى والانشقاق على النفس قد حدث، فينسلخ الإنسان من المجتمع الذى يعيش فيه، ويحدث الخلل الذى يصيب الإنسان نتيجة تضارب وتعارض وظائفه النفسية ومكونات شخصيته وهنا يكون المؤشر لحدوث المرض النفسى الذى يجب أن يعالج ويجب أن يكون موضع الفحص الطبى النفسى. وإذا حدث عدم التوازن الداخلى فإن ذلك بالقطع ينعكس على التوازن الخارجى مع المجتمع والأفراد الآخرين، ولذلك فإن المرض النفسى هو عبارة عن اضطراب فى التوازن بين الإنسان ونفسه وبين الإنسان ومن يعيش معهم، والمرض النفسى لا يظهر فى صورة سلوكيات شاذة فقط وإنما يظهر فى صورة ما قبل السلوكيات من أفكار غريبة غير متناسقة، وغير معقولة وهذه الأفكار تدفعها عواطف متضاربة ومتناقضة وانفعالات غير سوية والإرادة تكون فى نفس الوقت ضعيفة وغائبة فى أحيان أخرى والإدراك يكون مضطربا لوجود بعض التهيؤات والتصورات الغير حقيقية كل ذلك يظهر على الإنسان بسلوكيات شاذة وبالتالى يتعامل مع الآخرين بصورة شاذة وغريبة وبذلك - يصبح - فى حالة مرضية نفسية.

معنى المرض النفسى والمرض العقلى

هناك ما يسمى بالمرض النفسى وما يسمى بالمرض العقلى، والخط الفاصل بينهما فى كثير من الأحيان ضعيف وأحيانا نجد أن هناك تتداخلا بين هذه الأنواع من الأمراض النفسية ومن الأمراض العقلية. ولكن بصورة بسيطة أقرب ما تكون إلى الأذهان وإلى الفهم العام يمكن أن نعتبر المرض النفسى هو حالة خلل بسيط فى أبعاد الحالة الشخصية للإنسان وفى مكونات الجهاز النفسى عنده وأن المرض النفسى أيضا يكون الفرد فيه مستبصرا بحالته بمعنى أنه مدرك أنه مريض ويسعى إلى العلاج بنفسه، ويعترف بمرضه ويستطيع أن يشرح معاناته وآلامه النفسية بسهولة ويسر، فى نفس الوقت فإن المرض النفسى لا يعترض طريق الإدراك السليم لأمور الحياة وأن المريض يدرك أبعاد المواقف من حوله ويقيم ويفهم الظروف البيئية المحيطة به، ولا يكون هناك انفصال أو انسلاخ عن الواقع الذى يعيش فيه، كذلك فإن المريض النفسى تكون معاناته بسيطة ويمكن السيطرة عليها - إلى حد ما - ويستشعر المريض النفسى بداية المرض من أول الأمر، وقد يلجأ - كما أشرنا - إلى العلاج بنفسه وهو فى كامل الاستبصار والإدراك بما هو فيه وفى حالة من الاستعداد للتعاون مع الطبيب على الخروج من هذا المأزق المرضى. ولا توجد أعراض شديدة عند المريض النفسى مثل أعراض الضلالات الفكرية أو الهلاوس السمعية أو البصرية أو التهيؤات والخيالات الشاذة.

والأمراض النفسية متعددة مثل مرض القلق النفسى، ومرض الاكتئاب النفسى البسيط الذى يتسبب بعوامل ومسببات اجتماعية وبيئية، ومرض المخاوف النفسية وحالات الخوف المختلفة، ومرض الوساوس القهرية وأيضا حالات الهستيريا وهو مرض الانفعال الزائد نتيجة الصدمة النفسية المفاجئة، وبعض أمراض الوهم النفسى وهو الشعور بوجود أمراض عضوية متعددة فى الجسم مع أن الجسم يكون خال تماما من أى مرض عضوى. كل هذه الأمراض يمكن علاجها بسهولة ولفترة قصيرة والشفاء منها مضمون، ويكون الشفاء نهائيا وليس قابلا للانتكاسة أو أن تعود الحالة المرضية مرة أخرى إذا تم العلاج بصورة كاملة ولوقت كافٍ وعلى أيدى المتخصصين.

أما عن المرض العقلى فهو من الحالات الشديدة القاسية على المريض، وهو يختلف اختلافا كبيرا عن المرض النفسى حيث إنه يحدث نتيجة عوامل متعددة منها: عوامل الوراثة، وعوامل التنشئة وأسلوب التربية وعوامل التكوين البيولوجى والتكوين النفسى لشخصية المريض وأيضا العوامل الاجتماعية والبيئية المتعددة التى تؤثر تأثيرًا جذريا وعميقا فى حياة المريض منذ طفولته وفى مراحل مراهقته وشبابه، فيكون المريض فى هذه الحالة لديه الإستعداد لحدوث المرض العقلى، ثم تأتى العوامل المباشرة. مثل الصدمات العاطفية، أو الإحباطات التى تؤثر على الحالة النفسية، مع الصراعات النفسية القوية التى تهز كيان الإنسان، وأيضا عوامل الحرمان الشديدة التى قد يتعرض إليها سواء كان الحرمان حرمانا معنويا بفقدان أو خسارة أو غياب شخص عزيز على

الإنسان أو بالحرمان المادى بالخسارات المادية المختلفة، هذه الصدمات المباشرة والمفاجئة تعتبر بمثابة الأسباب المرسبة للحالة العقلية أو تعتبر بمثابة القشة التى قصمت ظهر البعير فهى عندما تصيب الإنسان وتؤثر عليه وهو فى حالة استعداد مسبق بعوامل الوراثة والتنشئة والتربية والظروف الصعبة التى مر بها فى طفولته وشبابه بحيث تتفاعل مع هذه العوامل وتؤثر فى هذا الشخص المستعد والمهيأ للمرض إلى أن ينتج فى النهاية ما يسمى بالحالة العقلية عند المريض.

والمرض العقلى هو مرض شديد وهو مرض يحتاج إلى فترة طويلة فى علاجه وإلى علاج مكثف وبتركيز شديد من جانب الطبيب والمريض وأهله والمخالطين والمحيطين به وإلى وعى وإدراك كافٍ بضرورة المتابعة العلاجية الدائمة التى قد تمتد إلى بضعة شهور وحتى أكثر من سنة أو عدة سنوات، والمريض العقلى مختلف عن المريض النفسى فى أنه يكون فى حالة من الانسلاخ عن الواقع. أى إنه فى حالة من الغياب التام والانفصال عن إدراك الأمور من حوله بصورة عقلانية ومنطقية، والمريض العقلى يختلف أيضا عن المريض النفسى فى أنه غير مستبصر بحالته ولا يدرك أنه مريض، يرفض العلاج، يتصور أنه على حق وأن الآخرين هم المرضى وهم الذين يحتاجون إلى العلاج، ولا يتعاون بأى صورة من الصور مع الطبيب ويرفض بشدة دخول المستشفى أو الإستسلام وراء خط سير العلاج. كذلك المريض العقلى يعانى من حالة من التوهان، وفقدان السيطرة على النفس، وحالة من غياب التقييم الطبيعى المنطقى وحساب الحسابات الطبيعية للأمور،

فتكون عنده نزعات اندفاعية سلوكية شاذة، وتكون عنــده بعـض الأفكـار الضالة والأوهام غير الحقيقية، التــى تحتـوى التـهيؤات الغـير حقيقيـة، وأعراض الضلالات الفكرية الشاذة وبين المعتقــدات الغير منطقيـة والغـير حقيقية وأيضا أعراض الهلوسات الســمعية والبصريـة والشـمية أو خاصـة باللمبس أو بالتذوق وغيرها كأن يتهيأ إليه أنه يسمع أصواتا لا وجود لهــا أو يرى رؤى فى يقظته لا أساس لهــا أو أنـه يشـم رائحـة غريبـة أو إنـه يشعر بأشياء تلمس جلده وليس لها أية صحة ولا أســاس، أو أنــه يتـذوق طعاما فى فمه بلا أى أساس بالرغم من عدم وجود هذه المؤثرات. أعــراض الضلالات الفكرية والهلوسات الإدراكية، بأنواعها المختلفة، هى أعـراض مميزة للمرض العقلى ولا تكون موجودة عند المريض النفسى، وأيضا هناك فرق هام جدا بين المريـض النفسـى والمريـض العقلـى حيـث أن أعـراض المرض النفسى البسيطة ممكن أن تتواجد عند الإنســان الطبيعـى، وممكـن أن يمر بها أى إنسان ويعايشها بصورة غير ضارة، فكل إنســان ممكـن أن تنتابه حالة من التوتر ومــن القلـق بـالرغم مـن أنـه إنسـان طبيعـى وغـير مريض أو تنتابه حالة من الكآبـة والحــزن أو تنتابـه حالـة مـن الوسوسـة أو التدقيق فى كل شىء والتردد وحساب الأمـور بدقـة، أو تنتابـه حالـة مـن الخـوف، كـل هـذه الحـالات أعـراض لأمـراض نفسـية، ويمكـن أن تتواجد عند الإنسان السوى السليم الغير محتاج إلى علاج ولكــن تواجدهـا عند الإنسان السليم يكون بصورة بسـيطة وقليلـة وبصـورة تلقائيـة عفويـة لها مبرراتها وأسبابها ودوافعها فــى حيـاة الإنسـان وتكـون لفـترة مؤقتـة لا تسـتمر معـه فـترة طويلـة، وفـى نفـس الوقـت لا تؤثـر علــى علاقتــه

بالآخرين، ولا تؤثر على قدرته على الإنتاج فى نطـاق عملـه ولا تعـترض خط سير تفاعله مع أسرته ومع جيرانه ومع أصدقائـه وأقاربـه ويستطيع وهو يعانى من هذه الأعراض البسيطة أن يمارس حياته بصـورة طبيعيـة، وأن يعمل وأن ينتج ولا تتوقف معها أمور حياتــه ولا يحتـاج إلى أى دواء للعلاج وإنما قـد يحتـاج إلى بعـض النصيحـة أو بعـض الإرشـادات أو إلى شيء من الترويح عـن النفس أو بعـض مـن الوقـت للاسـترخاء ولإعـادة ترتيـب أوراقـه ولتجديـد نشـاطه ويحتـاج أيضـا إلى التوفيـق فـى معرفـة أسباب هذه الأعراض البسـيطة للتخلـص منـها دون أن يكـون فـى عـداد المرضـى النفسـيين. إذن يمكـن القـول بـأن الفـرق بـين الإنسـان الطبيعـى وبين المريض النفسى هو فرق كمى وليـس فـرق نوعـى بمعنـى أن أعـراض المرض النفسى ممكـن أن تتواجـد عنـد الإنسـان الطبيعـى السـوى السـليم ولكن بكمية قليلة لا تعترض طريق حياته ولا تعـترض إنتاجـه ولا تكيفـه مع المجتمع.

أمـا فـى حالـة المـرض العقلـى فـإن أعـراض المـرض العقلـى الشـديدة والقاسية على المريـض مثـل الضـلالات الفكريـة الشـاذة والتـهيؤات غـير المنطقية ومثل الهلوسات الإدراكية بأنواعها المختلفة. لا يمكــن ولا يجـوز بـأى حـال مـن الأحـوال أن تكـــون موجـــودة عنــد الإنســان الطبيعـــى السـوى. وهـذا يعنـى أن الفـرق بـين الإنســان الطبيعـــى الســوى وبـين المريض العقلـى فـرق نوعـى وليـس فـى كميـة الأعـراض فــإذا تصــادف ووجـدت أعـراض المـرض العقلـى عنـد أى إنسـان فـــهو مريـــض عقلـــى

يستحق العلاج ويستحق أن نأخذ بيده فى طريق المساعدة النفسية المتخصصة.

وخلاصة القول فإن المرض النفسى سهل الشفاء وقد تصل نسبة الشفاء فيه إلى أكثر من ٧٠ - ٨٠٪ بينما المرض العقلى فيحتاج إلى علاج مكثف طويل المدى قد يمتد إلى سنوات ولكن إحتمالات الشفاء فيه لا تصل إلى الدرجة النهائية بقدر ما هى حالة من الاستقرار وهدوء الأعراض والتكيف النسبى مع الحياة.

ومن حالات المرض العقلى الشديدة مرض الفصام العقلى وهو حالة من التدهور التدريجى فى أفكار المريض، وفى عواطفه، وفى إرادته وسلوكه ووعيه وإدراكه وهذا التدهور يؤدى به إلى الانسلاخ والانفصال عن الآخرين وإلى حدوث السلوكيات الشاذة، الخاطئة، ويؤدى بالمريض فى نهاية الأمر إلى الإهمال لنفسه ولذاته وإلى تدهور أمور حياته بشكل ملحوظ إذا لم يتم اكتشاف المرض مبكرا مع العلاج اللازم فى مراحل مبكرة.

ومثال آخر هو حالات مرضى الاكتئاب العقلى الشديد وحالات المرح أو الهوس العقلى الذى يأتى فى صورة نوبات من الاكتئاب تتعاقب مع نوبات من المرح العقلى وهذا المرض يسمى بجنون الهوس والاكتئاب العقلى ويحدث نتيجة خلل كيميائى فى المراكز العاطفية فى المخ واضطرابات فى المواد التى تسمى الموصلات العصبية بين المراكز المخية

المختلفة إلى جانب العوامل الوراثية والعوامـل البيئيـة والعوامـل المرتبطـة بالنشأة والتطور وكذلك إلى جانب حدوث الصدمات الحياتيـة المختلفـة - كما ذكرنا من قبل.

الخط الفاصل بين الحالة السوية والحالة المرضية النفسية

كثيرًا ما يأتى الأشخاص إلى العيادة النفسية يشكون من بعض الأعراض النفسية تصورا منهم أنهم مرضى نفسيون وتكون الحقيقة أن هذه الأعراض هى أعراض طبيعية تحدث نتيجة معايشة الإنسان لهموم ومشاكل الحياة، وهى عبارة عن تقلبات مزاجية عابرة وطارئة نتيجة ظروف خاصة أو بعض حالات الإرهاق البدنى أو الإرهاق الذهنى نتيجة ضغوط العمل أو بعض حالات الضيق والكآبة بسبب بعض الخلافات الاجتماعية أو بعض الأعراض الجسمية التى تنتج بسبب نفسى نتيجة عدم الارتياح، عدم الاسترخاء عدم القدرة على تنظيم الوقت، عدم القدرة على مواجهة المشاكل بشجاعة، أو عدم القدرة على التفريغ والتعبير عن كل ما يدور داخل الإنسان بطريقة فيها صدق مع النفس، وصدق مع الآخرين. كل هذه الشكاوى التى قد يتصور بعض الناس أنها حالات مرضية يُثبت الطبيب النفسى أنها مجرد تقلبات وانفعالات وتضارب أفكار، وغياب رؤية صحية، وعدم خبرة وعدم نضج أو قدره على التعامل مع صراعات الحياة ويمكن تصحيح هذه الأمور بالنصيحة والإرشاد وبالتوجيه السليم وبالإيضاح وببث الثقة فى النفس وبالتدعيم النفسى دون أن يلجأ الطبيب النفسى إلى استعمال العقاقير أو الأدوية

أو دون أن يُدخِل الطبيب النفسى المريض فى دوامة ودائرة المرض النفسى ودون أن يشعره بأنه مريض نفسى بالفعل، أما فى حالة المرض النفسى فالأمر يختلف تماما عن حدوث الأعراض الحميده التى ذكرناها حيث أن المرض النفسى له أعراضه الواضحة الموصوفة علميا وله مسبباته الواضحة التى لها علاقة مباشرة بهذه الأعراض المرضية الواضحة التى تؤدى إلى إعاقة فى مسيرة الإنسان فى حياته: وهى إعاقة اجتماعية ينتج عنها عدم التكيف الاجتماعى، وأيضا هناك اضطرابات فى العلاقة بالآخرين بشكل ملموس وواضح مثل اضطرابات فى العلاقة العائلية، الأسرية، وعلاقة المريض بجيرانه، بأصدقائه، بأقربائه، بزملائه واضطرابات فى العمل ينتج عنها قلة إنتاج المريض فى موقع عمله، ويختل الإنتاج إلى درجة أنه لا يستطيع أن يباشر عمله ولا يستطيع أن يواصل أداء ما هو مطلوب منه كما كان سابقا عندما كان فى حالة سوية من الناحية النفسية. ولا ننسى أن أعراض المرض النفسى ليست - بالضرورة - نفسيه بل قد تكون هناك أعراض جسمية، وقد تكون هناك أعراض تتعلق بأجهزته الحيوية كجهازه الدورى والقلب وجهاز الهضم والجهاز التناسلى والجهاز التنفسى والجهاز البولى والجهاز العصبى. وفى صورة أعراض متفرقة ومختلفة إذًا يمكن القول بأن الفرق بين المرض النفسى والمرض العقلى هنا يبدو واضحا جليا. أن علاقة السواء بالمرض العقلى ليس لها أى أساس ولا وجود لها، فمن السهل أن نميز بين الإنسان السوى والإنسان المريض العقلى لأن الفرق كما أشرنا فى الباب السابق فرق نوعى ومجرد وجود أعراض أمراض عقلية مثل الهلاوس والضلالات الفكرية واضطرابات السلوك الشاذة لهو دليل على أن الفرد مريضا عقليا

ويحتاج إلى العلاج الفورى والحاسم وطويل المدى، أما الخلاف كثيرا ما يحدث عندما نحاول التفريق بين الحالة السوية السليمة وبين المريض النفسى، وهنا نضع المعايير الثلاثة - التى أشرنا إليها - وهى أن المريض النفسى يكون فى حالة من الاضطراب وعدم التكيف مع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها، وفى حالة من عدم القدرة على الإنتاج فى موقع عمله وتكون لديه أعراض واضحة موصوفة ومسجلة ومعروفة علميا وهذه الأعراض إما أن تكون جسمية أو أعراض نفسية.

وهنا نذكر الفرق بين أن يكون الإنسان حزينا وبين أن يكون الإنسان مريضا بمرض الاكتئاب النفسى وهناك فرق بين أن يكون الإنسان خائفا وبين أن يكون مريضا بمرض الخوف النفسى، وهناك فرق بين أن يكون الإنسان فى حالة من التردد والوسوسة وأن يكون الإنسان مريضا بمرض الوسواس القهرى ففى الحالات الأولى الإنسان يكون فى حالة تفاعل مع الظروف الحياتية المؤقتة وهذا التفاعل شىء طبيعى ومطلوب أما فى الحالات الثانية المرضية فلقد تعدى الإنسان حالة التفاعل إلى درجة أبعد من هذا بكثير حيث سيطرت علية أعراض المرض بشىء من القوة التى منعته من مسايرة وملاحقة أمور حياته بصورة طبيعية.

الوهم والقلق والخوف المرضى

هذه هى مجموعة من الأمراض النفسية التى تؤرق المريض فى حياته وتسبب له الكثير من المتاعب والضيق وتعترض طريق إنتاجه وعلاقاته مع الآخرين وتؤثر على طاقاته الجسدية وعلى كفاءته النفسية وبالتالى تجعله فى حالة من الارتباك المستمر بالإضافة إلى بعض المعاناة والأعراض المؤلمة نفسيا وعضويا، هذه الأمراض النفسية نذكر منها مرض القلق النفسى وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعا، والقلق معناه حالة من الخوف من المجهول، الشعور الدائم بأن هناك خطرا داهما يترقب المريض وأن هناك توقعات مؤلمة تنتظره وهو فى حالة من الإحساس بالفزع، والخوف والتوتر، وشهور بالقلق على الرغم من عدم وجود سبب مباشر أو مبرر يشرح هذه الحالة التى تسيطر عليه.

القلق من لا شىء، القلق بصفة عامة وبصورة شاملة مع توقع الخطر وترقب الأشياء المخيفة المفزعة، فالمريض دائما فى حالة انتظار، ودائما ينتظر البلاء قبل وقوعه وإذا سألنا المريض عن أسباب حالته فهو لا يعرف أى سبب، بل على العكس فقد يجيب بأن حالته العائلية مستقرة وظروفه الاجتماعية سهلة، وميسورة، ومنتظمة وأحواله المالية جيدة وعلاقاته بالآخرين لا يشوبها أية شائبة، وعمله مريح، وزملاؤه فى العمل على علاقة طيبة به، ويجيب المريض أيضا أنه لا يعرف سببا

أو مبررا لحالـة الخـوف والفـزع التـى يعيشـها وأنـه يتعجـب بـأن لديـه إحساسا دائمًا بأنه منقبض، بأنه خائف مرتعد، بأنه منتظر لشيء ما غير مستريح إليه. هذا هو القلق النفسى كحالة مرضية تستحق العـلاج لأنـها تسـبب للمريـض الأرق والأعـراض الجسـمية مثـل الصـداع، الزغللـة، الدوخة، الشد العضلى فـى أنحـاء متفرقـة مـن الجسـم، الغثيـان، عسـر الهضم، نوبات متكـررة مـن الإمسـاك والإسـهال، عـدم الارتيـاح نتيجـة المغص فى منطقة المعدة والبطن، وتسبب له أيضا سرعة التبول، الرعشة، زيادة ضربات القلب، النهجان وسرعة التنفس أحيانا، تسبب له الضيـق فى الصدر والإحساس بالاختناق، تسبب له أيضا الشعور بـالوهم وسـرعة الإجـهاد لأقل مجهود يقـوم بعملـه، كـل هـذه الأعـراض الجسـمية التـى تسيطر على معظم وظائف أجهزته العضوية تكون نتيجـة للقلـق النفسـى.
ولا ننسى عدم القـدرة علـى الـتركيز وعـدم القـدرة علـى التذكـر الجيـد، وصعوبـة الفـهم عنـد التلاميـذ - مثـلا - وأيضـا قـد تكـون ردود الأفعـال سريعة، فالمريض هنـا سـريع الاسـتفزاز سـريع الإثـارة ممكـن أن تنتابـه حـالات من الثورة والعصبية التى لم يكن يتعود عليها سابقا ولم تكن هــى من طبيعته أو مـن صفاتـه، وهـذه الحالـة مـن القلـق النفسـى تحتـاج إلى تخفيف حدة المـرض بـالعلاج النفسـى والجلسـات التحليليـة إلى جـانب بعض العقاقير المهدئة والمطمئنة والتى تسمى عقاقير مضادات القلق والتــى تسـاعد المريـض علـى الاسـترخاء وعلـى الارتيـاح وعلـى النـوم الهـادئ، ولا ننسى أن هذه العقاقير أيضا تقلل من توتر الأجهزة الحيوية فى الجسم وتخفض من معـدلات الاضطـراب فيـها، حيـث يكـون الجـهاز العصبـى اللاإرادى فى حالة توهج وإثارة. مما ينعكس على كل الأجـهزة الحيويـة

بالأعراض السابق ذكرها. نأتى بعد ذلك إلى جانب هام من علاج حالات القلق النفسى وهو العلاج بالوسائل الطبيعية الغير تقليدية مثل السونا، والحمام الدافئ، وممارسة الرياضيات التى تساعد على استرخاء العضلات، يمكن أيضا الاستعانة ببعض الأشياء مثل شرب كوب من اللبن الدافئ قبل النوم، شرب بعض المشروبات الساخنة التى تساعد على الاسترخاء والهدوء مثل النعناع، الينسون، الحلبة، الكركديه.. الخ.

يفضل تجنب المنبهات مثل الشاى والقهوة والكوكاكولا والبيبسى، يفضل الابتعاد عن المنشطات من الأدوية، كما يفضل عدم استعمال الفيتامينات التى لا ضرورة لها والتى قد تسبب حالة من النشاط الزائد مما يثير نشاط الجهاز العصبى.

الخوف المرضى

حالات الخوف المرضى، تختلف عن الخوف الذى يكون موجـود مـع حالات القلق النفسى. ففى القلق النفسى يكون الخوف مبهم وعـام وغـير محـدد لشئ مـا وهـو خـوف مـن لا شـىء، وخـوف مـن المجـهول مـع توقع الخطر بلا مبرر ولا مسبب، أما فى أمراض الخوف المرضية الخاصة فهى حالات من الخوف المحددة بشىء ما، مثـل الخـوف مـن الأمـراض الخطيرة كالسرطانات والأمراض المعدية أو الأمراض الوراثيـة أو الأمـراض المزمنة، أو الخوف من القـاذورات والخـوف مـن انتقـال العـدوى وكذلـك الخوف من الأمـاكن المزدحمـة، أو مـن الأمـاكن العامـة المليئـة بالنـاس، والخوف من الأمـاكن الضيقـة المغلقـة أو الأمـاكن المظلمـة، وأيضـا هنـاك الخوف من الحشرات أو الحيوانات التى لا تبعث على الخـوف بالشـكل الملحوظ مثل الحشـرات، والخـوف مـن الأمـاكن المرتفعـة، وأيضـا هنـاك الخوف من الموت أو حالات الفزع التى يصاحبها إحساس بالموت بلا أى سبب ولا أى معنى وكل هذه الأعراض تسمى أعراض الخوف من الأشـياء المحددة، وهى حالـة مرضيـة يشعر فيـها المريـض بأنـه فـى حالـة مـن الارتباك وعدم القدرة على المواجهـة ويحـاول دائمـا أن يـهرب مـن هـذه الأشياء التى تسـبب لـه الخـوف، إذا حـدث وواجهـها الإنسـان إرتبـك

جهازه العصبى والنفسى. فتظهر عليه أعراض زيادة ضربات القلب والرعشة وسرعة التنفس والعرق والدوخة والزغللة والصداع والإحساس بالإغماء والقيء والمغص وارتباك الجهاز الهضمى.. إلى آخره..

الخوف الاجتماعى والوهم المرضى

هو حالة مرضية تظهر مع المواجهة أمام الآخرين والتى يواجه فيها الإنسان أشخاصا ويجب عليه أن يؤدى وظيفة ما وسط هؤلاء الناس. مثل موقف الامتحانات عند الطلاب، مثل لقاءات العمل، أو التقدم إلى وظيفة لعمل مواجهة يجيب فيها الشخص على بعض الأسئلة أو أن يتواجد فى مكان فيه مجتمع ويجب عليه أن يسلك سلوكا معينًا كأن يتحدث إلى الناس أن يواجههم بكلمة أو أن يلبى دعوة عامة على عشاء أو غذاء عمل كموقف من المواقف العملية فى بعض الأماكن.

تسمى هذه الحالة حالة الخوف من المواجهة أو تسمى بحالات الخوف الاجتماعى، يرتبك الإنسان المريض فى مثل هذه المواقف ويتجنبها من أساسه ولا يحاول أن يعرض نفسه للمواجهة ولكن إذا فرضت عليه هذه المواقف فهو فى حالة من الارتباك النفسى الذى قد يصل فى كثير من الأحوال إلى الهروب من هذه المواقف أو تظهر عليه أعراض مثل الأعراض السابقة الذكر والتى يرجع منشؤها إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى مما يجعل المريض يفقد السيطرة على نفسه إلى درجة شديدة، وهناك مرض آخر يسمى بمرض الوهم المرضى، وهو حالة من التصور الخاطئ بأن الفرد مصاب بمرض عضوى فى أحد أعضاء أجهزة جسمه، كأن يتصور أنه مريض بالقلب أو مريض بالمعدة

أو بالكبد أو بالكليتين. ويشكو بعض الأوجاع فى هذه المناطق التى بها هذه الأعضاء. ويعيش قصة الوهم بأنه مريض وكأنها حقيقة، ويستسلم إليها ويدخل فى متاهات فكرية تتعلق بهذا الوهم، ويبدأ رحلة العلاج بالتردد على الأطباء الباطنيين للفحص الطبى وللعلاج، ويشكو من أعراض متفرقة ومتعددة فى أى جهاز من أجهزة جسمه أو أى عضو من أعضاء جسمه، ويستسلم للأبحاث الطبية المختلفة مثل الأشعات وعمل التحاليل والفحوصات المعملية المختلفة ومهما أثبتت هذه الأبحاث عدم وجود دليل مرضى فى المناطق والأعضاء التى يشكو منها المريض فإنه يصر على أنه مريض بهذه الحالة ويتكرر تردده على أكثر من طبيب ويجمع الكثير من روشتات العلاج والأدوية ويسير فى دوامة الوهم ويستسلم إليها. وهنا نسميه المريض صاحب الملف الطبى الكبير الذى يحتاج إلى علاج نفسى من أول الطريق ويحتاج إلى قطع الشك باليقين وإلى التوقف والامتناع الفورى عن التردد على عيادات الأطباء الباطنيين وعدم اللجوء إلى عمل أبحاث أو أشعات من أى نوع وإنما المساعدة العلاجية النفسية بالجلسات التحليلية النفسية لمعرفة واقع هذا الوهم المرضى ولتصحيح الأفكار الخاطئة التى سيطرت عليه ولتعديل أسلوب حياته ولوضع الضوابط فى علاقاته بالناس ولتعزيز ثقته بنفسه ولتدعيم استقراره النفسى.

الحزن والاكتئاب النفسى

كل إنسان ممكن أن يمر بحالة هبوط المعنويات ويشعر بشيء من الحزن والضيق لسبب ما أو لآخر، هذا الشعور يطلق عليه الإحساس بالاكتئاب، وهو شعور بعدم الارتياح، بالميل للتشاؤم، شعور ينتاب الإنسان من وقت لآخر، نتيجة أحداث الحياة وهموم المعيشة أو نتيجة ظروف عائلية أو اجتماعية طارئة، كثيرا ما يقول أى فرد أننى مكتئب وهذا لا يعنى أنه مريض بالاكتئاب، وإنما هو يمر بتقلبات مزاجية نتيجة تفاعله مع أحداث الحياة ومعناه أنه يستشعر الضيق والإحساس بالهم والإحساس بعدم الشعور ببهجة الحياة بصورة مريحة ومعناه أنه يستشعر أسبابا فى ظروف حياته تصل به إلى هذا الإحساس ومع كل ذلك فهو يعمل وينتج ويتقابل مع الآخرين ويندمج فى المجتمع ومع كل هذا فهو يكافح ويصارع الحياة بكل مشاكلها وبكل أسباب المعاناة فيها وأيضا معناه أنه يشعر ويحس بما يمر به وهذا الشعور هو رد فعل تلقائى وطبيعى ولا يعنى كل ذلك أنه وصل إلى درجة المرض بحالة الاكتئاب النفسى.

إذن لابد وأن يكون هناك فرق بين أن يكون الإنسان مكتئبا، كحالة مزاجية نتيجة رد فعل طبيعى لمشاكل الحياة وبين أن يكون الإنسان فى حالة اكتئاب نفسى مرضى. هناك أيضا ما تسمى بالشخصية

الاكتئابية. بعض الناس يكون من طباعهم أنهم يميلون إلى الحزن والتشاؤم والضيق وعدم الإحساس بإشراقة الحياة أكثر من غيرهم، هذا الطبع وهذه الصفات يتميز بها بعض الأشخاص عن غيرهم، ويسمى أصحاب هذه الطباع والصفات أصحاب «شخصية اكتئابية»، والشخصية الاكتئابية تتصف - كما قلنا - بعدم الإحساس بالتفاؤل والتطلع إلى المستقبل وعدم الشعور بالارتياح ودائما وجود أفكار سوداء تسيطر على كيان هذا الشخص وأيضا الشعور الدائم بأن معنى الحياة هو الألم والمعاناة والهموم ولكن أصحاب هذه الطباع والصفات وأصحاب الشخصية الاكتئابية يستطيعون أن يمارسوا حياتهم بصورة طبيعية وعادية دون وجود أعراض أخرى تدل على أنهم مصابون بمرض الاكتئاب النفسى، فى نفس الوقت هم أكثر عرضة من غيرهم لحدوث مرض الاكتئاب النفسى، لأن استعدادهم لهذا المرض أشد وأقوى من أية شخصية أخرى، وهناك أيضا حالات من الاكتئاب النفسى المرضى تسمى «حالات عسر المزاج». الذى يعنى أن هناك هبوطا فى المعنويات، هناك أعراض بسيطة ومستمرة ومزمنة من أعراض الاكتئاب مثل الميل للبكاء، الميل إلى العزلة عدم الشعور بلذة أو بأية بهجة أو فرحة، إحساس دائم بقتامة الحياة وعدم جدواها. وحالة عسر المزاج تكون حالة اكتئابية بسيطة ولكنها مستمرة ويتعايش بها الإنسان المريض إلى حد ما، ولكن أداءه في الحياة وتعامله مع الناس يكون على مستوى أقل من المطلوب، بمعنى أن هناك بطئا فى التجاوب مع الآخرين بطء فى العمل، وبطء فى الحركة. عسر المزاج ممكن أن يفيد تواصل الإنسان مع متغيرات الحياة بصورة نسبية، فى نفس الوقت حالة عسر المزاج

تأتي دائما نتيجة أسباب بيئية بمعنى وجود خسارة مادية، وجود صدمة عاطفية فى حياة الإنسان تلاحق بعض المشاكل المتراكمة والمتتالية سواء كانت مشاكل فى العمل أو مشاكل أسرية أو مشاكل اجتماعية أو خسارة معنوية نتيجة خصام مع شخص عزيز أو فقدان هذا الشخص إلى جانب الكثير من الأسباب الاجتماعية والبيئية التى يمكن أن تكون لها علاقة مباشرة بهذه الحالة.

على وجه العموم مرض «عسر المزاج» هو مرض الاكتئاب النفسى البسيط والممتد نتيجة لتفاعل الإنسان مع ظروف الحياة وأعراضه متوسطة ومستمرة وتعوق مسيرة الإنسان بصورة نسبية وجزئية، هناك أيضا نوع آخر من الإكتئاب الذى يسمى «الاكتئاب العقلى»، وهو مرض شديد يعتبر من الأمراض الوجدانية التى تصيب العاطفة وينتج عند تأثر المراكز العاطفية فى المخ نتيجة خلل كيميائى فى هذه المراكز الوجدانية، هذا الخلل الكيميائى يرتبط ببعض الموصلات العصبية مثل مادة السيروتونين أو مادة الدوبانيين أو مادة الأبنيفرين الخ.. هذا المرض له جانب وراثى، فقد يمتد فى أفراد العائلة الواحدة وتتكرر حالة الاكتئاب النفسى الشديد فى صورة دورية متكررة ومرتجعة، لذلك يقال عن هذا المرض أنه موسمى أحيانا وليس بالضرورة أن يحدث كل سنة أو كل موسم وإنما ممكن أن تأتى النوبة الاكتئابية كل ستة أشهر أو ممكن أن تمتد الفترة ما بين النوبات إلى أكثر من سنتين أو ثلاثة، ويحدث المرض فى سن الثلاثينات من العمر والأسباب البيولوجية لهذا المرض متعددة ترجع – كما قلنا – إلى تغيرات كيميائية فى المخ والمراكز الوجدانية والعاطفية أو إلى اضطراب

الهرمونات فى الجسم، أيضا إلى تغيرات فى فسيولوجية الجسم بصفة عامة كما أن هناك الاستعداد الوراثى فى الجينات المحمولة على الكروموزومات فى خلايا الجسم.

الاكتئاب النفسى الشديد ممكن أن تتناوب حالته مع مرض الهوس العقلى وهذا معناه أن هناك نوعا من الاكتئاب يأتى فى نوبات متعاقبة ومتلاحقة مع نوبات أخرى معاكسة تسمى نوبات المرح العقلى.

نوبات المرح العقلى عكس نوبات الاكتئاب العقلى الشديدة فبدلا من أن يكون المريض فى حالة حزن وكآبة وانطواء وبطء وعدم الرغبة فى الحياة وأفكار سوداء تسيطر على رأسه يكون فى حالة المرح العقلى فى حالة انتشاء ومرح وفرح وتفاؤل وهياج حركى ونشاط زائد وقلة نوم وشعور بالرضا والسعادة أكثر من اللازم مع إحساس بالتفاؤل وإحساس بالكبرياء والقوة والقدرة الزائدة عن الحد.

يسمى مرض «الاكتئاب المتناوب» مع مرض المرح العقلى علميا بمرض «جنون الهوس والاكتئاب العقلى» وأحيانا يطلق على مرض الاكتئاب فى هذه الحالة «بالاكتئاب العقلى ثنائى القطب» بمعنى أنه يتناوب مع نوبات تعاكسية مع المرح العقلى أما إذا كانت نوبات الاكتئاب تأتى بصورة واحدة غير متناوبة مع نوبات المرح فيسمى مرض الاكتئاب فى هذه الحالة بأنه مرض الاكتئاب العقلى أحادى القطب.

الاكتئاب العقلى الشديد مرض قاسى وشديد الوطأة على المريض والمعاناة فيه معاناة تعوق مسيرة المريض تماما، تقلل أو توقف نشاطاته وإنتاجه، توقف حركته، توقف تواصله الاجتماعى مع البيئة المحيطة

به، تؤدى إلى ظهور أعراض جسمية متعددة فى مختلف أجهزة الجسم تؤدى إلى أوجاع وآلام تسمى بآلام الاكتئاب النفسية فى العضلات وفى المفاصل وفى العظم وتؤدى إلى حدوث صداع مع نوبات من الضيق والملل واضطرابات فى النوم وصعوبة فى الهضم والارتباك فى الجهاز الهضمى، وزيادة ضربات القلب واضطراب التنفس، وتؤدى أيضا إلى فقدان الرغبة الجنسية واضطرابها واضطراب الدورة الشهرية عند السيدات وتؤدى أيضا إلى أعراض اكتئابية شديدة أهمها الأفكار السوداء التى تخيم على رأس المريض والتى قد تدفعه إلى التفكير فى الخلاص من حياته أو إلى الإقدام على الانتحار، وأيضا تمنع المريض من أن يشعر بأى متعة للحياة ويعيش دائما فى حالة ضيق وعزلة ولا يستطيع أن يتحرك نتيجة بطء شديد جدا فى نشاطه الحركى وانعدام المزاج وعدم الاستمتاع أو اللذة أو الشعور بأى فرح مهما كانت أسباب هذا الفرح.

هذا المرض من الاكتئاب العقلى الشديد يحتاج إلى علاج كيميائى فى المقام الأول لتصحيح الخلل الكيميائى فى المخ والمراكز الوجدانية فى الجهاز العصبى، وهنا نتكلم عن مضادات الاكتئاب بأنواعها المختلفة التى يجب أن يأخذها المريض بجرعات كافية ولفترة تمتد من ثلاثة إلى ستة أشهر تحت إشراف طبى ومتابعة دقيقة ومستمرة، يضاف إلى ذلك العلاج النفسى بالجلسات النفسية وبالتحليل النفسى والعلاج بالترويح عن النفس والعلاج بالتأهيل وتحسين نشاط المريض والعلاج الاجتماعى بتصحيح الأوضاع الاجتماعية والبيئية التى قد يكون لها بعض الأسباب التى لها بعض التأثير على حالة الاكتئاب. لا ننسى أنه فى حالة

الاكتئاب العقلى الشديد الذى لا يستجيب بقوة إلى العلاجات سابقة الذكر يمكن اللجوء إلى إعطاء بعض الصدمات الكهربائية التى تفيد جدا فى مثل هذه الحالات. خلاصة القول إن الحزن والاكتئاب وعسر المزاج من الأمراض الشائعة والمنتشرة والتى قد تصل نسبتها فى المجتمع أى مجتمع إلى ما بين ٥ إلى ٧٪ وأن هذه النسبة تعتبر كبيرة، وأن من أضرار الاكتئاب ومن عواقبه الضارة الأفكار السوداء، ونسبة الانتحار المرتفعة فى هذا المرض. أيضا الاكتئاب مرض معوق يقلل من إنتاج الفرد ويؤثر على ظروفه العائلية والمادية ولا ننسى أنه مرض مُعْدٍ ومرض وراثى ينتشر بين الناس سواء كان فى الأجيال المتعاقبة بالوراثة أو بإشاعة جو من التشاؤم والحزن للمخالطين بالمريض وقد يصاب من هم لديهم استعداد نتيجة المخالطة ونتيجة التوحد الوجدانى العاطفى مع المريض.

الإتقان والالتزام والوسواس القهرى

كلمة الوسواس تعنى الشىء المتكرر، الشىء الذى يلح على الإنسان ويتكرر معه بصورة قهرية تجعله دائما يحاول أن يترك هذا الإلحاح ويقاومه. وهى تأتى نتيجة عدم رغبة الإنسان الذى يعانى من الوساوس فى الاستمرار فى التكرار سواء كان هذا التكرار فكرة أو فعلا وعدم اقتناعه بجدوى هذا التكرار أو بمعنى هذا التكرار وأنه يطرد الفكرة أو يطرد محاولة تكرار الفعل ويقاومها دون أن يستطيع أن يوقف هذا التكرار.

هذا هو معنى الوسواس بصورة عامة ولكن قد يعانى الفرد من مرض يسمى «بالوسواس القهرى العصابى» والذى تصل فيه درجة التردد والتكرار للفكرة غير المقبولة أو الفعل الذى يرفضه المريض إلى الحد الذى يعوق مسيرة المريض فى حياته العملية والاجتماعية إلى جانب أعراض أخرى نفسية وجسدية. والوسواس مرتبط بشخصية معينة فى بعض الأشخاص الطبيعيين، هؤلاء الذين يتصفون ببعض الطباع الوسواسية وتسمى شخصياتهم «بالشخصية الوسواسية»، وهذه الصفات عبارة عن الدقة ومحاولات الإتقان فى العمل والتردد الشديد قبل فعل أى عمل أو قبل اتخاذ أى قرار والالتزام التام فى كل التحركات الحياتية وأيضا تكون شخصيتهم فيها شىء من الاتزان

والعقلانية الزائدة وحساب الأمور بدقة وعدم الاندفاع أو المخاطرة، وهم أصحاب ضمائر يقظة يحاسبون أنفسهم على كل صغيرة وكبيرة يحاولون دائما أن يتمموا ويكملوا كل شيء بدقة وإتقان، دائما ينشدون التطلع للكمال والكمال لله وحده، هذه الشخصيات الوسواسية أيضا تكون في حالة توتر وقلق وضيق مستمر بسبب السعي الدائم نحو الإتقان والإجادة وهي شخصيات منضبطة داخليا وخارجيا تهتم بالمواعيد والالتزام بالواجبات والمسئوليات تجاه نفسها واتجاه الناس. هي شخصيات متزمتة، تقليدية، متحفظة، لا تهتز وراء الموضة أو التغيير السريع لنمط الحياة أو تتبع وتعقب التطور بشكل سريع وإنما تدرس كل شيء بمنطق عقلاني وتحسب الحسابات قبل أن تُقترح أو قبل أن تتغير، هذه الشخصيات تنجح دائما في العمل، وتخدم عملها بصورة فائقة، وهي مريحة للآخرين نتيجة الالتزام، الإتقان، والإجادة، وتحمل المسئولية، ولكن كل ذلك على حساب نفسها لأنها تعاني التوتر والقلق المستمر من أجل الإتقان ومن أجل النجاح.

الشخصية الوسواسية تنفع وتصلح للإدارة وللقيادة والأعمال والمشروعات المعقدة والكبيرة وللإنجاز في المهام التي تحتاج إلى يقظة وضمير، وجهد، وإتقان، وانضباط، والتزام، أما إذا تكلمنا عن الوسواس القهري كمرض فيجب أن نبدأ بالحديث عن الاستعداد للمرض. إن الشخصية الوسواسية هي أكثر الشخصيات استعدادا لحدوث مرض الوسواس القهري.

«ومرض الوسواس القهرى النفسى» يأتى فى صورة إما أفكار متكررة أو أفعال متكررة وملحة فى تكرارها أو مخاوف متكررة أيضا فدائما يشكو المريض من أن هناك ازدحاما بأفكار، فارغه ليس لها معنى تلح على رأسه وتطرق دماغه، ليفكر فيها مرة ومرة ومرات وهو على يقين تام بأن هذه الأفكار ليس لها أساس من الصحة، وأنها أفكار فارغة وتافهة ولا تعنيه فى أى شىء وليس لها أى مبرر ولا مكان فى حياته ولا معنى أيضا، ولكن هناك قهر مستمر واندفاع مستمر لكى يفكر فيها ويعاود التكرار فى التفكير فيها. مثل أن تأتى فكرة هل الفرخة هي التى ظهرت فى الحياة أولا قبل البيضة أم أن البيضة هى التى ظهرت أولا ثم جاءت منها الفرخة؟، أو أن تزدحم رأسه بأفكار دينية عقائدية، تشكك - لا قدر الله - فى وجود الله سبحانه وتعالى، أو تحاول وصف صورة الله سبحانه وتعالى، أو تأتى ببعض الكلمات التى فيها سباب وشتائم للذات الإلهية والعياذ بالله، إلى جانب أفكار أخرى كثيرة جدا من أنماط مختلفة سواء كانت أفكار اقتصادية أو سياسية أو علمية أو رياضية أو دينية الخ...

أما عن الأفعال فتأتى الأفعال بصورة قهرية بأن تدفع الإنسان إلى أن يكرر أفعالا لا لزوم لها وغالبا ما تكون هذه الأفعال فى نطاق النظافة الشخصية، كأن يغسل الشىء أكثر من مرة أو كأن يغسل أشياء لا يجوز أن يتم غسلها مثل بعض الأطعمة، أن يغسل العيش - على سبيل المثال - أن يغسل ويعقم بعض الخضراوات لعشرات المرات، مع أنه على يقين تام من أن ذلك لا يجدى وأن

هـذه الخضـراوات وهـذه الأطعمـة نظيفـة ولا تحتـاج لمزيـد مـن الغسـيل، أو قـد تصـل إلى مستوى أن يدخـل الحمـام ويقضـى فيـه بضـع سـاعات لكـى يغسـل جسـمه ويكـرر الغسيل بالمـاء والصـابون عشـرات المـرات وهو يعـانى ويتـألم مـن هـذا التكـرار ويقـاوم ولا يسـتطيع أن يوقـف هـذا القهر الوسواسى الفعلى، هنـاك أيضـا وسوسـة فـى فعـل الوضـوء للصـلاة وتأتى الفكرة مع الفعـل بأنـه مـازال لم يتوضـأ بصـورة صحيحـة ولم يَنْـوِ الوضوء بصورة صحيحـة فيكـرر الوضـوء مـرات ومـرات، أو أثنـاء الصـلاة ينوى ويبدأ الصلاة ثم يعيد النية ويبدأ مـرة أخـرى ثـم يعيـد النيـة ويبـدأ مرة ثالثة وهكذا هناك أيضا نوع من الوسـواس مرتبـط بـالخوف، الخـوف مـن أشـياء لا تخيـف مثـل الخـوف مـن بعـض الحشـرات البسـيطة والصغيرة ويصـل مسـتوى الخـوف هنـا إلى الفـزع والرعـب وإلى الألم والمعانـاة مـن مطـاردة هـذه الحشـرات، وقـد يقضـى ليلـه بـدون نـوم وفـى حالـة أرق، خوفـا مـن هـذه الحشـرات، مـع أن هـذه الحشـرات لا تخيـف ولا تضـر ولا أى معنـى ولا جـدوى لخوفـه هـذا، ولا ننسـى أن المقاومـة مـن جـانب المريـض لابـد وأن تكـون موجـودة مـع اليقـين والإدراك الكـامل بـأن مثـل هـذه الأفعـال والأفكـار المتكـررة أو المخاوف المتكررة لا مجال لوجودها ولا صحة ولا مصداقيـة لتواجدهـا، وأيضـا لا يسـتطيع المريـض المقاومـة ولا يسـتريح ولا يرضـى ولا يشـعر بـالهدوء إلا إذا كـرر الفعـل وكـرر الخـوف وكـرر الفكـرة، وإذا لم يكـرر وقاوم وضغط على نفسـه فإنـه يصـاب بحالـة مـن التوتـر الشـديد والقلـق الشديد الذى لا يقدر عليه.

مـرض الوسـواس القـهرى يحتـاج إلى عـلاج طويـــل المـــدى ومكثـف وهـذا العـلاج يتـم بواســطة العقاقــير المطمئنــة والمــهدئات إلى جـانب العلاج النفسى والتحليل وأيضـا إلى جـانب بعـض الجلسـات الكهربائيـة إذ الزم الأمر.

ميول الاستعراض وحب الظهور والهستيريا

«الهستيريا» كلمة إغريقية قديمة كانت تطلق على مرض نفسى يحدث نتيجة صدمة عاطفية مفاجئة تؤثر على جسم الإنسان بصور مختلفة قد تؤدى إلى ضعف فى عضلات بعض الأطراف أو تؤدى إلى اضطراب فى أى جهاز من أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى فتأتى فى صورة إحساس بالغثيان والقيء أو تؤدى إلى ضيق فى الصدر أو صعوبة التنفس أو تؤدى إلى الدوخة أو الإحساس بالهبوط المفاجئ وأحيانا الإغماءات.. الخ.

وكلمة «هستيريا» كانت مأخوذة من الكلمة الإغريقية (هيستراس) وتعنى الرحم وكان يتصور الإغريق أن سبب هذا المرض - وهو يأتى عند النساء بصورة أكثر من الرجال - وجود خللا ما فى رحم المرأة وأن هذا الرحم يتحرك داخل الجسم ونتيجة هذه الحركة تحدث الأعراض لهذا المرض. مرض الهستيريا يأتى فى بعض الأشخاص الذين يتصفون بشخصية هوائية استعراضية تميل إلى حب الظهور ولديها إحساس متضخم بالذات، دائما تحاول أن تكون محور اهتمام الآخرين، هذه الشخصية تسمى «الشخصية الهستيرية» وهى من الشخصيات التى يكون لديها الاستعداد الشديد لحدوث مرض الهستيريا.

و«الشخصية الهستيرية» هى شخصية سطحية، انفعالية، مظهرية، تحاول دائما أن تضفى هالة من الاهتمام حول نفسها بسلوكيات ملفتة للنظر ودائما تزهو بنفسها وتكون معجبة بشكلها وبكيانها، وهى كالطاووس فيها شىء من التضخم فى ذاتها والتضخم فى مظهرها والمبالغة في سلوكياتها وتعبير وجهها وانفعالاتها، تسعى دائما أن لفت انتباه وأنظار الآخرين في اللبس والمظهر وأسلوب الحديث والتعبير العاطفى وهى شخصية انفعالية، ولكنها شخصية، متقلبة وتابعة بمعنى أنها لا تتحمل مسئولية ولا يمكن الاعتماد عليها ولا تستطيع إتمام واجبات عملها بصورة فيها شيء من الكفاءة والإتقان إلا نادرا وهى شخصية أيضا ذات عواطف سطحية ليس لديها عمق أو جذور أو أصول عاطفية قوية، وهى شخصية متقلبة المزاج. ولا تتعامل بحسابات عقلانية منضبطة، أما مرض الهستيريا فهو حالة من التعبير الجسدى والنفسى لصدمة عاطفية، والصدمة العاطفية يمكن أن تكون بسبب علاقة عاطفية أو بسبب حب أو بسبب غياب عزيز أو قريب أو بسبب إحباطات أخرى نتيجة فشل أو نتيجة عدم تحقيق رغبة أو نتيجة حزن مفاجئ أو نتيجة اعتراض فى طريق أى هدف يريد أن يحققه المريض. مرض الهستيريا أكثر شيوعا فى الفتيات فى مقتبل العمر وسن المراهقة، وهذا المرض يأتى فى صورة تعبير جسدى عن الصدمة أو الإحباط أو الصراع فى صورة إما رعشة أو ضعف فى أحد الأطراف أو شلل فى أحد الأطراف أو شلل نصفى فى الجسم أو نوبات إغماء متكررة أو يأتى فى صورة نوبات من القىء أو ضيق التنفس أو يأتى فى صورة فقدان الكلام وفقدان النطق المفاجئ نتيجة الصدمة أو يأتى فى صورة فقدان السمع وفقدان الإبصار.

المهم فى هذه الأعراض الجسدية المختلفة أنها لا تبنى على أى أساس عضوى بمعنى أن المريض يكون سليما من الناحية العضوية وإذا فحصنا أجهزته فلا نجد أى سبب عضوى يبرر حدوث هذا الفشل الوظيفى فى هذه الأجهزة، ففى فقدان النطق الهستيرى نجد أن الأحبال الصوتية سليمة والحنجرة سليمة. وفى فقدان النظر الهستيرى نجد أن المريض لا يوجد أى مرض فى عينه يبرر عدم القدرة على الإبصار، أما فى الشلل الهستيرى نجد أن أعصاب اليدين أو الرجلين سليمة على الرغم من أن المريض لا يستطيع أن يحرك أطرافه.. وهكذا.

إذن هو عطب وفشل وظيفى فى أجهزة وأعضاء الجسم دون وجود أساس عضوى لهذا الفشل الوظيفى، والسبب هنا كما أشرنا هو سبب نفسى نتيجة صراع أو إحباط أو نتيجة صدمة عاطفية.

علاج هذا المرض بسيط وميسور وسهل، علاج نفسى فى المقام الأول لتصحيح الدوافع والمسببات لحدوث المرض، هذا التصحيح يأتى من خلال التحليل النفسى ومن خلال دراسة شخصية المريض ومحاولة ترشيدها وإصلاح حالها ومحاولة تدريبها على التعامل مع الصراعات والإحباطات والصدمات بصورة أكثر عقلانية وبصورة سوية وصحيحة، يضاف إلى ذلك أيضا بعض المهدئات أو المطمئنات الخفيفة التى تساعد مع العلاج النفسى، وأهم من ذلك أيضا العلاج الاجتماعى والعائلى بإرشاد الأسرة والمخالطين للمريض بكيفية معاملة المريض وكيفية التعامل معه بالأسلوب السليم حتى لا تتكرر أعراض مرض الهستيريا مرة أخرى.

وبوجه عام، فإن مرض الهستيريا يعتبر من الأمراض السهلة البسيطة الميسور علاجها والتى ليس لها أية مضاعفات ولا تشكل أية خطورة على المريض على الرغم من أن ظاهر الأمر يقول إن هناك أعراضا خطيرة مثل الشلل أو فقدان النطق أو فقدان الإبصار ولكن طالما أن هذه الأعضاء والأجهزة سليمة عضويا فلا خوف من أى شىء أو من أية مضاعفات.

المرح والانطلاق والهوس العقلى

كلمة «الهوس العقلى» ، تعنى حالة من المرض الذى تظهر أعراضه فى صورة زيادة فى النشاط الحركى عند المريض مع نوبات من الهياج والثورة وأحيانا يكون مزاج المريض فى حالة من الشعور بالفرح والنشوة والإحساس بالكبرياء والقوة وأيضا يكون المريض فى حالة مزاج مرتفع أكثر من الطبيعى، ويقل نومه وتزداد علاقاته الاجتماعية بصورة ملفتة للنظر ويصبح فى حالة من التشتت الذهنى نتيجة كثرة الأفكار وازدحامها فى رأسه ونتيجة كثرة المشاريع التى يخطط لها فى اتجاهات متعددة ونتيجة إحساسه بأنه قادر على أن يفعل الكثير والكثير فوق ما يمكن تصوره من طاقة البشر، فى نفس الوقت تأتى هذه الحالة مع بعض الشعور بأن المريض له قوة نفوذ وتأثير على الآخرين ويستطيع أن يحركهم كيفما يشاء والشعور بأنه أفضل منهم وأن لديه مزايا تفوق أى إنسان آخر، إحساس بالعظمة، إحساس بالكبرياء، أفكار زائدة وطائشة، ذاكرة قوية، ذهن حاضر متفتح متوهج ولكنه مشتت، وفى نفس الوقت تكون السلوكيات عشوائية غير محددة فيها الكثير من النشاط وأحيانا يثور المريض وتنتابه حالة من التوتر والقلق الشديد والهياج إذا اعترض طريقه أى شيء وأى إنسان آخر.

حالة «الهوس العقلى» أو مرض المرح العقلى الشديد تحدث أحيانا فى تناوب مع الحالة المعاكسة وهى حالة الاكتئاب العقلى - التى ذكرناها سابقًا - يأتى المرض فى صورة نوبات من الاكتئاب وتتوالى مع نوبات من المرح المرضى، وهنا تسمى الحالة حالة ثنائية القطب أى أنها تأتى بصورة معاكسة متناوبة فى حلقات أو فى نوبات، أحيانا تأتى حالة المرض العقلى أحادية القطب بمعنى أن تكون النوبات من نفس النوع المتكرر أى مرح وهوس عقلى فقط وما بين هذه النوبات يكون المريض فى حالة شفاء تام واختفاء كامل للأعراض، نذكر أن أكثر الناس استعدادا لهذا المرض هم الذين يتمتعون ببعض الصفات الشخصية التى تسمى الشخصية المرحة وهى الشخصية المتفائلة والمستبشرة، النشطة، والتى تتطلع دائما إلى كل شىء جميل وهى الشخصية التى تتعامل مع الأشياء بمنطق الهزل ومنطق التحكم وهى شخصية لها أحاسيس معنوية مفرحة ومبهجة وتشع جوا من الفرحة وجو من الفكاهة والدعابة إلى كل من يتعامل معها وإلى كل من يعيش من حولها. هى شخصية طبيعية عادية وليست لديها أعراض تشير إلى حالة المرض وهذه الصفات لا تتعدى الصفات الطبيعية ولا تعوق مسيرة الإنسان فى حياته أو تؤثر على علاقاته الاجتماعية أو قدرته على الإنتاج فى موقع عمله، إنما هذه الشخصية هى أكثر أنواع الشخصيات البشرية استعدادا لحدوث مرض الهوس العقلى إذا كانت هناك أسباب نفسية قوية كالصراعات المختلفة أو الإحباطات أو الصدمات الحياتية التى قد تفجر وتظهر حالة المرض بصورة الهوس العقلى، أما عن علاج حالة الهوس العقلى فالأمر يحتاج إلى العقاقير المطمئنة والمهدئة القوية ولفترة زمنية

تمتد لعدة أشهر وأيضا هناك بعض العقاقير الخاصة المضادة لهذه الحالة مثل عقاقير تحتوى على أملاح عنصر (اللثييوم) فى نفس الوقت قد يحتاج الأمر إلى بعض الصدمات الكهربائية فى حالة حدوث الهياج العصبى والتوتر الشديد وقد نحتاج إلى بعض الأدوية التى تساعد على النوم الهادئ وأيضا جلسات العلاج النفسية التحليلية كمساعد فى عامل العلاج.

تحدث حالة مرض جنون الهوس والاكتئاب العقلى فى نوبات تتوالى فى فترات زمنية قصيرة أو متباعدة وتحتاج إلى استمرار فى المتابعة العلاجية فى فترات قد تمتد إلى عدة سنوات حتى يتم العلاج الذى لا يقتصر مدته الزمنية على فترة أثناء النوبة أو أثناء ظهور الأعراض فقط سواء كانت فى نوبة الاكتئاب أو فى نوبة الهوس والمرح، وإنما هناك متابعة علاجية فى الفترة الزمنية ما بين النوبات والتى تختفى فيها الأعراض تماما ويعود المريض فيها إلى حالة السواء والشفاء التام، الأدوية التى قد تحتاج إليها فى هذه الفترة ما بين النوبات تسمى بالأدوية التى تحافظ على اعتدال الحالة المزاجية وثباتها واستقرارها وتحافظ على وجود نمط دائم هادئ مستقر فى الحالة الوجدانية العاطفية عند المريض، السبب فى ذلك هو أن اعتدال المزاج واستقراره ما بين النوبات يمنع حدوث النوبة المستقبلية القادمة أو على الأقل يقلل من شدتها إذا حدثت وأيضا قد يباعد بين حدوث النوبة والأخرى أى أن النوبة تأتى بعد فترات طويلة بدلا من أن تأتى فى صورة سريعة ومتلاحقة، هذه العقاقير التى تحافظ على استقرار المزاج واعتداله هى بمثابة العامل

الوقائى لحدوث المرض، ولذلك نقول: إن الإصابة بهذا المرض هى إصابة بسبب الحالة البيولوجية والتغيرات الكيميائية فى الجهاز العصبى وتأثير بعض نسب الموصلات العصبية فى المخ وتأثيرها على المستقبلات العصبية فى خلايا المخ ولذلك فإن أساس علاج هذه الحالة التى يرجع سببها أيضا إلى العوامل الوراثية هو العلاج الكيميائى بالعقاقير المختلفة التأثير.

الشر والعدوان واضطراب الشخصية

كلمة اعتلال الشخصية أو اضطراب الشخصية تعنى وجود خلل فى مكونات هذه الشخصية وهذا الخلل ينعكس على علاقة الإنسان بالبيئة الاجتماعية التى يعيش فيها، وأمراض اضطرابات الشخصية هى أمراض سلوكية فى المقام الأول بمعنى أن مظاهرها الأساسية والعامة الشاملة هى مظاهر الشذوذ فى التصرفات، السلوك غير الطبيعى. ردود الأفعال المرضية، والملفتة للنظر، انحرافات شخصية فى تعامل الإنسان مع أخيه الإنسان وكل هذا ينتج عن اضطراب داخلى فى مكونات شخصية الفرد من حيث تفكيره غير الطبيعى، انفعالاته الوجدانية الزائدة أو القليلة عن الحد المطلوب، إرادته التى تكون مختفية ولا يتحكم فيها ولا يستطيع أن يرشدها ويجعل هناك نوع من السيطرة الإرادية على تحركاته وعلاقاته وسلوكياته وأيضا قد يكون هناك خلل فى مكوناته الشخصية الأخرى مثل التركيز، والذاكرة والذكاء، والوعى، والإدراك، والتمييز والاستبصار بموقفه من حياته الخاصة وحالته، والتعرف الذاتى الداخلى على نفسه، وعلى قدراته، وعلى طموحاته، وعلى أهدافه، وكذلك على دوره فى المجتمع وفى الحياة بصفة عامة.

إن اضطرابات الشخصية مختلفة ومتنوعة ويندرج تحتها الكثير من سوء السلوك وشذوذ الأفعال منها اضطرابات الشخصية الانحرافية والمضادة للمجتمع والشخصية العدوانية والشخصية السيكوباتية المعتلة. وكل هذه التسميات مترادفات وتعنى شيئا واحدًا أن هناك عدوانا وتدميرا وشذوذا وجرائم كل أنماط الأفعال اللا أخلاقية المضادة للمجتمع والمدمرة لكل شيء. الشخصية المعتلة أو الإجرامية أو العدوانية، يحكمها مبدأ اللذة، تسعى دائما إلى أن تحصل على اللذة، حتى ولو كانت هذه اللذة من خلال الشر والأذى للغير وحتى لو كانت هذه اللذة تؤدى إلى عمل إجرامى يعاقب عليه القانون، وحتى لو كانت هذه اللذة على حساب حياة الآخرين أو حالتهم الأمنية، وهنا نتكلم عن الأنانية، هذه الشخصية شخصية أنانية لا يعنيها سوى المكسب الذاتى، واللذة الفردية، وهى شخصية غير ناضجة وغير واعية بأمور الحياة بشكل واضح، وشخصية يعوزها وجود الضمير اليقظ فهى بلا ضمير وبلا إحساس وتتصف بالتبلد واللامبالاة، وهى شخصية لا تستفيد أخلاقا من تجارب الآخرين السابقة، وهى أيضا شخصية لا تستطيع أن تقدر العواقب المستقبلية التى تترتب على فعلها الشاذ اللا أخلاقى والإجرامى، هى شخصية تتركز حول ذاتها وكل ما يعنيها هو اللذة الفورية الآنية ويحكمها مبدأ (أنا وبعدى الطوفان) هى أيضًا شخصية تقوم بأفعال الإجرام من سرقة ونصب واحتيال وقتل واغتصاب وأفعال الشذوذ الجنسى وأفعال الإدمان بكافة أنواعه إلى آخر كل هذه الأنواع والسلوكيات الإجرامية.

هذه الشخصية شخصية مريضة تحتاج إلى العـلاج قبـل أن تحتـاج إلى العقاب ولكن لابد وأن يكون هناك عامل الردع وعامل العقـاب كنـوع مـن أنواع التأديب والتهذيب، ولابد من أن تكون هناك قـوة باطشـة تسـتطيع أن تسيطر على هذه الشخصية وتوقفها عند حدهـا وتمنعـها مـن ممارسـة هذا الشذوذ السلوكى الإجرامى.

العـلاج هنـا، يكـون ملازمـا للعقـاب وهـو عـلاج سـلوكى بالتـأديب والتـهذيب وبالتـأهيل وبـالقطع كـل ذلك يحتـاج إلى العـزل سـواء كـان العزل فى السجن مع تنفيـذ مـدة العقـاب أو العـزل فـى المستشـفى التـى يـودع فيـها المريـض أيضـا وهـو فـى حالـة تنفيـذ لمـدة العقـاب الـذى يستحقه، هناك أنماط أخرى لاضطرابـات الشـخصية ولكـن هـذه الأنمـاط لا تشـكل خطـورة ولا يعتـبر صاحبـها مجرمـا ولا يقـع تحـت طائلـة القـانون والعقـاب، كأنمـاط الشـخصية الوسواسية والشـخصية الاكتئابيـة أو الشـخصية المرحـة أو الشـخصية الهستيرية الاسـتعراضية، الشـخصية غـير الناجحـة والشـخصية التابعـة والشـخصية غـير الكـفء والشـخصية التـى تعتمـد علـى الغـير، أنمـاط متعـددة ووصـف كثـير لكـل أشـكال الشخصيات التى تعتبر مهزوزة، ويعتبر لهـا سـلبيات وتعتـبر فـى حالـة مـن عـدم الاسـتقرار وتسـتحق المسـاعدة العلاجيـة وتسـتحق الإرشـاد والتوعية والتدريب.

لكن – حقيقة الأمر – أن كل هذه الشخصيات البعيدة عـن الشـخصية الإجراميـة العدوانيـة هـى شـخصيات وأنمـاط سـوية موجـودة فـى سـائر البشر، وطالما أن هذه السلبيات فى هذه الشخصيات لا تصـل إلى مستوى

الأعراض المرضية ولا تعترض طريق الإنسان فـى حياتـه العاديـة ولا تؤثـر على علاقته بالناس بصورة فيها إعاقة وفشل فى التعـامل مـع الآخريـن، وأيضا لا تؤثر على عمله وإنتاجه وتحركاته وكفاءتــه فـى الحيـاة بصـورة عامـة، فـهى أنمـاط سـوية وأن كـل مـا تحتاجـه هـذه الشـخصيات هــو الإرشاد والنصيحة والتدريــب والمتابعـة ولكـن لا تحتـاج إلى عـلاج نفسـى، بمعنى كلمة علاج.

انهزام وتصدع الشخصية والفصام العقلى

كلمة الفصام العقلى تعنى أن هناك تفسخا وتفتتا بين مكونات النفس البشرية وبين مكونات وعناصر الشخصية الإنسانية وكما ذكرنا سابقا أن الإنسان يتكون من جسم ونفس وروح وأن الجسم له أجهزة وأعضاء وأنسجة وخلايا والنفس أيضا لها أجهزة تتمثل فى الوظائف النفسية المختلفة التى تنتج من نشاط المخ والجهاز العصبى، هذه المكونات للكائن البشرى يمكن أن تتعاون وتتلاءم وتتواكب مع بعضها ويظهر فيها صورة الإنسان فى أبدع صورة كما خلقه الله فأحسن خلقه - سبحانه وتعالى -.

الإنسان هو خليفة الله على الأرض فيه جوانب الخير وجوانب الشر، يستطيع أن يميز بعقله ويدفع الشر بعيدا عنه ويسير فى طريق الخير وهو إنسان مخير لا مسير مخير بإرادة ووعى ومخير بعقل فيه قدرة على التمييز وله وظيفة التكليف نحو كل ما هو بناء ونحو كل ما هو نافع ومفيد فى الحياة.

إذا تكلمنا عن تفسخ وتفكك مكونات النفس، فإن مكونات النفس من الناحية الوظيفية أو عناصر الشخصية الإنسانية هى التفكير والعاطفة والوجدان والسلوك الذى يتحرك طبقا للتفكير وللحالة الوجدانية ثم الإرادة التى تسيطر على هذه التحركات وتتحكم فيها ثم الإدراك بأدوات الحس الخمسة، العين، الأذن، وحاسة الشم بالأنف، وحاسة التذوق

باللسان، حاسة اللمس على الجلد، هذا هو الذى يسمى بالإدراك الحسى الذى عن طريقه يستقبل الإنسان الإشارات والمؤثرات البيئية المحيطة به ويترجمها فى مخه وفى عقله ويتصرف تباعا حسب هذه الإشارات كنوع من أنواع رد الفعل، هناك أيضا مكونات للشخصية ومكونات للنفس البشرية مثل الذاكرة والانتباه والوعى بالمكان والزمان والأشخاص والبصيرة، بصيرة الإنسان بحالته وبموقفه من الحياة وبصفة عامة المعلومات العامة والذكاء والثقافة والإدراك العام لكل أمور الحياة.

إذا حدث تفسخ وتفكك بين مكونات هذه الشخصية وعناصر الشخصية فيصاب الإنسان بحالة من المرض العقلى تسمى انفصام العقل.

لابد وأن يكون هناك توازن وتلاؤم «وهارمونية» بين وظائف النفس ومكونات الشخصية أما إذا كانت كل هذه العناصر تعمل فى اتجاهات متنافرة ومتناقضة وبعيدة عن بعضها البعض فتكون الصورة صورة فيها الكثير من التفكك والتشتت والانهيار ويبدو مريض الفصام العقلى كما نرى أو كما نسمع بشكل عشوائى ارتجالى يتكلم فى موضوع ويعبر بحركاته فى موضوع آخر وتعبيره الانفعالى والوجدانى فى اتجاه ثالث وإرادته متوقفة أو غير موجودة فهو ينقاد لأى شىء وذاكرته غير حاضرة وإدراكه بالأشياء يتيح بعض الأوهام وبعض المؤثرات التى لا وجود لها فيصاب بحالة هلوسة كأن يسمع أو يرى أشياء لا وجود لها ويستجيب لهذا ببعض الحركات الطائشة غير المفهومة.. إلى آخر هذا. إذن نقول إن الفصام العقلى هو حالة مرضية شرسة وشديدة تصيب الإنسان فى

بعض مراحل من العمر هى مرحلة الشباب ومنتصف العمر ولهـا دواعيـها وأساسـياتها الوراثيـة وأيضـا أسـبابها البيولوجيـة المرتبطـة بكيميـاء المخ والموصـلات العصبيـة وهـذه الحالـة تؤثـر علـى كيـان الإنسـان فتهدمـه وتحطمه وتشتت كل مقومات وأساسيات بناء نفسه وبنـاء شـخصيته كـأن الشخصية تتعضم أى تنفسخ وتتفكك من بعضها البعض، وهنـا لا يحـدث التوازن والتلاؤم الداخلى والاتزان الداخلى الذى ذكرناه فى باب سـابق - وبما أن التوازن والتلاؤم الداخلى قد انهار إذن فـإن علاقـة هـذا الإنسـان المريض بالمجتمع من حوله تكـون مفقـودة ومنـهارة ولا يوجـد أى تواصـل بينه وبين الواقع الذى يعيش فيه وبـين النـاس الذيـن يعيـش معـهم وإذا كان الاتزان الداخلى مفقود فهذا يؤثر على الاتزان الخارجى بـين المريـض وبين البيئة المحيطة به.

الفصـام العقلـى مـن أشـد الأمـراض وأقسـاها التـى يمكـن أن تصيـب الكائن البشرى على الإطلاق وتحدث تصدعا فى الشخصية - كما ذكرنا - ويصبح الإنسان مهزوما ومغلوبا على أمره وللأسـف إن هـذا المـرض يسـير بشكل مزمن يمتد لسنوات مـن عمـر المريـض ويحتـاج إلى خطـة علاجيـة شاملة ومتنوعة وهذا المرض له أنماط وأنواع مختلفة فمنه الفصام البسـيط، والفصـام الخامل والفصام التصلبى أو التخشبى، وأيضا الفصام البـارانوى - أحيانـا يسـمى انفصـام البارانويـا - وأن هنـاك أنواعـا وأنماطـا أخـرى لهذا المرض قد تصل إلى أكثر من عشرة أنماط أخـرى غـير تقليديـة وغـير ثابتة فى أشكالها، وإذا تحدثنـا عـن هـذا المـرض بصورتـه الشـاملة فقد يحتاج المريض إلى اسـتقرار للحالـة المرضيـة لأن نسـبة الشـفاء التـام فيـه

لا تزيد عن ثلث الحالات أى لا تزيد عن حوالى ٣٠٪ من الحالات. أما بقية الحالات فالشفاء فيها يكون نسبيا وليس مطلقا حيث تستقر حوالى ٣٠٪ من الحالات استقرارا فيه ثبات للأعراض وفيه نوع من أنواع التكيف مع البيئة ومع المجتمع بصورة أقل من المستوى الطبيعى، ويعيش الإنسان فى حالة هدوء ومتابعة علاجية لسنوات طويلة وهو فى حالة استقرار، هذا يحدث فى نسبة حوالى ٣٠٪ أيضا أما الثلث الثالث أو ٣٠٪ أو ٤٠٪ من الحالات فإنها تسير فى خط متدهور مستمر ولا يحدث فيها شفاء ولا استقرار فى الحالة. وإنما يصل المريض فى مستويات الحياة إلى أدنى مستوى، ويفقد القدرة على التكيف تماما ويحتاج إلى العزل فى المستشفيات العقلية بصورة قد تمتد مع عمره إلى ما لا نهاية.

الفصام العقلى - كما قلت - متعدد الأسباب، أسباب بيئية وأسباب وراثية وأسباب تطورية ترجع إلى ظروف التنشئة والبيئة وأسباب بيولوجية ترجع إلى التغيرات الكيميائية فى الجسم والمخ والجهاز العصبى وأيضا أسباب مرتبطة بالصدمات والصراعات والإحباطات فى الحياة وكل هذه الأسباب المتعددة تتفاعل مع بعضها وتظهر الحالة المرضية عندما يكون الإنسان لديه الاستعداد الكائن لحدوث المرض. وبما أن الأسباب متعددة فإن طرق العلاج مختلفة ومتعددة، العلاج هنا يأتى فى المقام الأول بالعقاقير المطمئنة والمهدئة والمقومة بأشكالها المختلفة ودرجاتها وقوة تأثيرها ومفعولها الكيميائى وجرعاتها المختلفة أيضا ولفترة طويلة قد تمتد إلى شهور وسنوات أحيانا. إلى جانب بعض

الجلسات الكهربائية التى قد تحتاج إليها ما بين وقت وآخر إلى جانب العلاج بالتحليل النفسى والجلسات النفسية والعلاج بالتأهيل والتدريب والعلاج الاجتماعى بتصحيح الأوضاع الاجتماعية وسبل أخرى من سبل العلاج التى تساعد المريض على أن يكون أقرب ما يكون إلى حياة صحيحة فيها شىء من الاعتماد على النفس والتكيف وكسب لقمة العيش بأية درجة من الدرجات.

الفصام العقلى قد يكون أعراضه المنتشرة مستترة وقد لا يلتفت الناس إلى ظهور المرض فى أى شخص إلا بعد مرور سنة أو أكثر على حالته المرضية، ولذلك يجب الانتباه إلى التغير فى سلوكيات الشخص أو التغير البسيط فى أسلوب تفكيره أو أسلوب حله للمشاكل أو التغير فى تعبيره الوجدانى والعاطفى. الاكتشاف المبكر لهذه الحالات هام جدًا، لأن الاكتشاف المبكر معناه العلاج المبكر، معناه النتائج الأفضل والأحسن من حيث الوصول إلى بر الأمان والشفاء.

كيف يحدث المرض النفسى ؟. وما هى أسبابه ؟.

المرض النفسى أو العقلى لا يتحدد بسبب واحد إنما يحدث نتيجة الكثير والكثير من العوامل التى تسمى العوامل المهيئة للمرض وأيضا الأسباب التى تسمى الأسباب المرسبة للمرض، فيرجع تاريخ المرض إلى الطفولة المبكرة وأيضا قد يرجع إلى ما قبل ذلك إلى حياة الجنين داخل رحم أمه، وتأثر الجنين بانفعالات وتغذية وصحة الأم وباضطرابات الأم النفسية، ثم يولد الجنين وتؤثر فيه عوامل التربية والتنشئة وعوامل البيئة التى يتعامل فيها مع أسرته إلى جانب أيضا العوامل الوراثية التى ولد بها هذا الطفل، ويكبر الطفل وتؤثر فيه عوامل وظروف المجتمع من دخول المدرسة والحضانة إلى التعامل مع الجيران والأهل إلى معركة الحياة فى مآسيها وهمومها وإلى علاقته بوالديه وعلاقته بأقاربه وعلاقته بالمدرسين فى المدرسة ثم يكبر إلى أن يصل إلى سن المراهقة ويأتى فوران وعصف المراهقة والظروف التى تمر به أثناء هذا السن وفهمه عن نفسه وتحديد هويته وشخصيته وأيضا ضغوط البيئة وضغوط الحياة وهكذا تتوالى وتتعاقب المؤثرات والظروف المهيئة للمرض النفسى أو العقلى على الإنسان ويمكن القول فى هذا المقام أن كل إنسان يكون عرضة للعديد من العوامل التى تجعله فى حالة تهيؤ لحدوث المرض النفسى أو العقلى وهذا شىء طبيعى يمكن استنتاجه، ولكن حقيقة الأمر أن هذه العوامل المهيئة

التى تؤثر على كل البشر ليس بالضرورة أن تكون هى وحدها التى تحدث المرض، وليس بالضرورة أن تؤدى بصاحبها إلى مرض نفسى أو عقلى لأنه إذا صح هذا الغرض فإن كل البشر سوف يكونون فى حالة مرضية نفسية أو عقلية، ولكن ما يحدث فى واقع الأمر أن العوامل المرسبة قد تظهر المرض عند الإنسان الذى هو فى حالة تهيؤ للمرض من الأساس بمعنى أن - تفاعل العوامل المرسبة مع العوامل المهيأة هو الذى يظهر المرض لمن لديه استعداد كافٍ لهذا المرض.

ما هى العوامل المرسبة ؟ . .

العوامل المرسبة هى الأسباب المباشرة التى تحدث للإنسان قبل حدوث المرض وقبل بداية المرض مباشرة مثل الإحباطات والصراعات والصدمات الحياتية وعوامل الحرمان سواء كان هذا الحرمان ماديا أو معنويا، ومعنويًا هنا تعنى فقدان عزيز غال أو فقدان الحب أو صدمة عاطفية، والحرمان المادى هو الخسارة المادية بضياع أى شيء عزيز وغال على الإنسان كخسارة مالية - على سبيل المثال - . أما الصراعات التى يعانى منها الإنسان في كل تحركات حياته وعندما يكون فى حالة اختيار بين شيئين ثم يكون فى حيرة فى المقارنة بينهم أو فى ترك شيء لحساب شيء آخر وكلما كان الإنسان فى موقع اختيار فهو فى حالة صراع وأحيانا يفشل فى حل الصراع وتسبب لديه العقد النفسية التى قد تكون سببا مباشرا لحدوث المرض. وهناك الإحباطات كأسباب مرسبة لحدوث المرض، والإحباط يعنى أن الإنسان يتوقع أن يحقق هدفا

أو يصل إلى شيء ما ثم لا يستطيع أن ينالـه ولا يسـتطيع الحصـول عليـه أو تحقيقه وهنا يكون الإحساس بالإحباط أو خيبة الأمل.

كل هذه الأشـياء مـن صراعـات وإحباطـات وحرمـان تسـمى العوامـل المرسبة التى يمكن أن تؤثر فى إنسـان عندمـا يكـون هـذا الإنسـان مـهيئا لحدوث المرض نتيجة المؤثـرات التطوريـة المختلفـة منـذ مراحـل طفولتـه المبكرة. يمكن القول هنا أن العوامل المرسبة المباشرة للمـرض النفسـى هـى بمثابة القشة التى قصمت ظهر البعير وهـى تبـدو فـى ظاهرهـا أنـها هـى السـبب الأساسـى والوحيـد لحـدوث المـرض ولكـن ليسـت هـى السـبب الأساسـى وإنمـا تفاعلـها مـع الاسـتعداد الكـائن داخـل الإنسـان نتيجـة للعوامل المهيأة السابقة هو الذى يحدث المرض.

ومن هنا نقول أن هنـاك صعوبـة فـى تحديـد أسـباب المـرض النفسـى أو العقلى والأمر يحتاج إلى تحليل مستمر وإلى تاريخ دقيق لحالـة المريـض وتطوره منذ فترة طويلـة وأن يتعـامل الطبيـب مـع المريـض بصـورة فيـها نـوع مـن الدراسـة الشـاملة لتـاريخ حياتـه لوضـع تصـور عــن الأسـباب المتعددة التى أدت به إلى حدوث المرض حتى يمكن ترتيب خطـة العـلاج على هذا الأساس.

لا ننسى أن هناك أسباب عضوية تحـدث المـرض النفسـى وأن علاقـة الحالة العضوية الجسمية بالحالة النفسية علاقة متبادلة ثنائية وقويـة – وكما ذكرنا فى باب سابق – أن علاج كل من الحـالتين يجـب أن يكـون متزامنا وفى نفس الوقت وبنفس الأهمية.

طرق العلاج المختلفة للأمراض النفسية

إن العلاج فى مجال الأمراض النفسية متعدد الجوانب تبعا للمسببات التى هى أيضا متعددة ومختلفة، فكما أن هناك أسبابا تطورية وبيئية ووراثية هناك أيضا أسباب مباشرة ومرسبة لحدوث المرض النفسى أو العقلى وبناء على ذلك فهناك أساليب علاجية لها أبعاد مختلفة ومتشابكة مثل طرق العلاج الكيميائى بالعقاقير لتصحيح الخلل فى الجهاز العصبى والمخ الذى قد يكون سببا من أسباب حدوث المرض، وهناك العلاج بالصدمات الكهربائية، التى لها مفعول مؤثر وقوى فى كثير من الأمراض والتى تفيد كثيرا وتسرع من عملية الشفاء ولا خوف من أى أضرار أو مضاعفات لها طالما أن المريض يحتاجها وتعطى الصدمات الكهربائية تحت تأثير المخدر العام - ودائما يتم تقييم وتقدم سير المرض وتحسنه مع كل جلسة من الجلسات الكهربائية حتى يمكن القول إن نظام العلاج بالصدمات الكهربائية هو نظام مجزأ وليس شاملاً أو كليا وهو متمم للعلاجات الأخرى الكيميائية والنفسية.

وعلى أكثر تقدير فإن الصدمات الكهربائية لا يجوز أن تعطى أكثر من ست صدمات كدفعة واحدة متتالية ثم بعد ذلك يستريح المريض فترة زمنية مع طرق علاج أخرى ويعاد تقييم الحالة لاحتمال احتياجه لجلسات أخرى أم لا.

ومن طرق العلاج الأخرى، طريقة التحليل النفسى والعلاج بالجلسات النفسية سواء كان الجلسات فردية أو جماعية أو عائلية فهى تحتاج إلى الطبيب المحنك المختص والمدرب وصاحب الخبرة فى مجال العلاج النفسى وتتحدد طرق العلاج النفسى بالجلسات التحليلية بطريقة علمية ومقننة تقام فيها علاقة بين المريض والطبيب هذه العلاقات تحدث فيها إيجابيات يستطيع من خلالها المريض أن يعبر عن نفسه وأن يتكلم ويفصح عن الصراعات الداخلية والأشياء التى هى محبوسة ومكتومة داخل نفسه ويقيمها الطبيب ويناقشها مع مريضه ويحلل دوافعها وأسبابها ويوضح أمورا كثيرة قد تكون غائبة عن المريض ويعطى المريض فرصة اختيار الطريق الأمثل واختيار القرار بنفسه ويكون دور الطبيب هنا ليس المصلح الاجتماعى أو صاحب النصيحة والإرشاد وإنما هو المحلل الذى يوضح جوانب المشكلة وجوانب الضعف والقوة عند مريضه وعليه أن يترك الأمر للمريض فى تحديد مساره وفى اختيار قراراته وفى درايته لكيفية تحركه فى الحياة بعد شفائه، فى نفس الوقت هناك طرق علاجية أخرى تسمى بالعلاج السلوكى، ومعناه تعديل السلوك فى بعض الأمراض مثل أمراض المخاوف والوساوس حيث يتم تعديل وتصحيح سلوكيات الإنسان تجاه الأشياء التى يخاف منها والتى يتجنبها، وهناك أيضا طرق العلاج بالتأهيل وذلك يعنى التدريب والعلاج بالعمل وأيضا العلاج بممارسة الأنشطة، والعلاج بالفنون، والعلاج بالترويح عن النفس بالتمرينات الرياضية، كل هذه الجوانب العلاجية مساعدة مع العلاجات الأساسية الكيميائية والنفسية والكهربائية، ويمكن وضع خطة

شاملة لإعادة تأهيل المريض حتى يمكن أن يواجه حياته بصورة عادية عندما يتم شفاؤه.

وهناك أيضا العلاج الاجتماعى بتصحيح الجوانب والخلل الاجتماعى عند المريض وبتصحيح أوضاعه سواء كانت الخاصة بالعمل أو بالأسرة أو بالمجتمع الذى يعيش فيه كل هذه الأنماط العلاجية المختلفة توضع فى خطة معينة ويحتاج المريض إلى بعض العلاجات ولا يحتاج إلى الأخرى ومن يضع هذه الخطة العلاجية هو الطبيب النفسى المختص حيث أن بعض المرضى يحتاجون إلى علاج كيميائى إلى جانب بعض الصدمات أحيانا إلى جانب العلاج النفسى، وبعضهم يحتاج بداية وأساسا إلى العلاج السلوكى فقط وبعضهم يحتاج العلاج السلوكى إلى جانب التأهيل وبعضهم لا يحتاج إلا إلى العلاج النفسى بالتحليل فقط، حسب الخطة العلاجية الموضوعة وحسب البرنامج الذى يتم الاتفاق عليه بين الطبيب والمريض أو بين المريض وأسرة المريض ويشارك الجميع فى تنفيذ خطة العلاج للفترة الزمنية المطلوبة حسب نوعية المرض.

الوقاية من الأمراض النفسية

الوقاية خير من العلاج والوقاية فى حالة الأمراض النفسية قد تكون بديلا عن العلاج فى كثير من الأحوال وعامل الوقاية قد يفيد فى منع حدوث المرض ليس فقط فى الجيل الحالى ولكن فى الأجيال المتعاقبة وهذا يعنى أن عوامل الوراثة قد تكون هامة ومؤثرة وفعالة فى بعض الاضطرابات العقلية الشديدة ولذلك يتم تقييم الوقاية إلى ثلاث مراحل.

المرحلة الأولى :

وتسمى بالوقاية الأولية وهى تعنى منع حدوث المرض وتفادى وقوعه إذا كان هناك احتمالات وراثية ويتم ذلك عن طريق منع زواج الأقارب أو على الأقل الفحص الأولى للزوجين من الناحية النفسية والعصبية قبل الزواج هذا ويجب أن يكون الفحص فى حالة وجود مرض عقلى أو أكثر من مرض فى فرد أو أكثر ينتمى إلى شجرة العائلة سواء للزوج أو الزوجة قبل الزواج أو فى حالة وجود مرض عضوى فى الزوج أو الزوجة قبل الزواج وخضوع إحداهما أو كلاهما للعلاج وهناك طرق كثيرة للفحص قبل الزواج مثل إجراء اختبارات عقلية ونفسية ومثل دراسة الحالة النفسية التى قد تعترض حياة الزوج أو الزوجة ودراسة مستفيضة لتاريخ الزوج العائلى أو تاريخ الزوجة لمعرفة طبيعة العوامل الوراثية ودرجة فاعليتها فى حالة وجود مرض وفى هذه الحالة قد ينصح الطبيب بعدم إتمام

الزواج بسبب احتمالات حدوث المرض بعد أن يشرح لهما الطبيب طبيعة هذه الاحتمالات ونسبة حدوثها والمضاعفات المترتبة على ذلك خاصة بالنسبة لأبنائهما. الوقاية الأولية أيضا ضرورة التخلص من المضاعفات المترتبة على ذلك خاصة بالنسبة لأبنائهما ومن عوامل الوقاية الأولية أيضا ضرورة التخلص من الأسباب العضوية والأمراض الجسمية التى قد تؤدى إلى مضاعفات نفسية وإلى حدوث اضطرابات عقلية وعلى سبيل المثال إذا كان هناك مرض يصيب الجهاز العصبى من الناحية العضوية ومعروف أن هذا المرض قد يؤدى إلى مضاعفات ومشاكل نفسية كذلك إذا كان هناك مرض يصيب أجهزة أخرى مثل اضطرابات الغدد وتغير مستوى الهرمونات وأمراض تصيب الكبد أو الكليتين وتحدث تسمما فى الدم مثل ارتفاع نسبة البولينا الذى يؤثر على المخ والجهاز العصبى مما يؤثر بدوره على الحالة النفسية. وفى مثل هذه الحالات يفضل بل ويجب علاج المرض العضوى والأعراض العضوية لتفادى ومنع حدوث الاضطرابات النفسية أو العقلية مستقبلا قبل أن يتم الزواج ومن عوامل الوقاية الأولية أيضا منع حدوث الضغوط وتجنب الصراعات الحياتية التى قد تحدث شرخا أو إصابة فى التكوين النفسى لشخصية الفرد خاصة إذا كان هذا الفرد من النوع الحساس الذى يتأثر بشدة لعوامل الاحباطات والحرمان وعوامل الصراعات وأنه لا يستطيع أن يتفاعل مع هذه العوامل بقوة وإرادة قوية ولا يستطيع أن يحل هذه الصراعات بحلول صحية سوية وسليمة كل هذه المؤشرات قد تظهر على الأفراد القابلين للهزات النفسية أو الخلل النفسى وهم أشخاص لهم طبيعة نفسية هشة وضعيفة ولديهم حساسية مفرطة ولذلك يجب تحرير

وتخليص هؤلاء الأشخاص من كل عوامل الضغوط والصراعات والحرمان وغيرها حتى نتفادى حدوث أمراض نفسية مستقبلا ولا ننسى التدريب النفسي وهو مطلوب لمثل هذه الشخصيات الضعيفة كنواع من أنواع الوقاية الأولية وهذا التدريب النفسى يأتى عن طريق الإرشاد وإعطاء تعليمات للفرد لكى يستطيع من خلال هذه التعليمات أن يتفاعل ويتعامل مع متغيرات وضغوط الحياة بصورة سوية وذلك تحت إشراف الطبيب الأخصائى النفسى الذى يجيد مهمة العلاج السلوكى والعلاج التأهيلى.

ولا ينصح لمثل هؤلاء الأفراد الاندفاع والسرعة فى الإقدام على الزواج إلا بعد أن تكون حالتهم النفسية مستقرة وبعد أن يتم تدريبهم على التفاعل الاجتماعى دون التأثر بضغوط الحياة وأن يكون التعامل مع متغيرات الحياة بشكل سليم وصحى. هذا وللأسرة دور كبير فى الوقاية الأولية من المرض النفسى لأن الأسرة هى النواة أو الخلية الأساسية للمجتمع وهى الحضن الدافئ والمقر الآمن لكل فرد وأن المناخ التربوى فى أسرة سوية آمنة هادئة تعطى جرعات من الحب بوفرة تجعل الطفل فى حالة هدوء نفسى وفى حالة صحية نفسية يستطيع من خلالها أن ينمو نموا طبيعيا وأن يكون قادرا على تفادى الصدمات والأزمات فى الحياة عندما يكبر وبالتالى نستطيع أن نقول إن للأسرة دورا فى وقاية هذا الابن أو هذه البنت من حدوث الأمراض النفسية مستقبلا ولا ننسى أن معظم الاضطرابات النفسية لدى المراهقين من الشباب والأطفال يكون بسبب بنيان أسرى وهيكل عائلى متآكل

ومتدهور مفكك وفيه الكثير من العيوب والشوائب والسلبيات ومن عوامل الوقاية ضرورة وجود علاقة إيجابية سوية بين الأبوين وأن تشع بالحب والمودة والرحمة ويجب أن تكون هذه العلاقة لها أهداف ثابتة ومتفق عليها ولها أسلوب سليم فى التعامل مع الأبناء دون تفرقة أو تميز أحدهما على الآخر مع حب الوالدين لبعضهم البعض والذى ينعكس مباشرة وبصورة إيجابية على الأبناء وهذا الحب يجعل الأبناء فى حالة من الأمان والشعور بسلامة النفس والهدوء والطمأنينة كذلك فإن للأسرة دورا هاما فى تغذية معنويات الطفل ودفع روح الثقة فى نفسه وتطوير أدائه وتشجيعه على الاعتماد على النفس من خلال اللعب ومن خلال ممارسة الهوايات والأنشطة وأيضا اكتشاف مواهبه أو ملكاته وقدراته الخلاقة.

ودور الأسرة أيضا يجب أن يهتم بالنمو الجسدى والتنشئة المادية للطفل وهذا يعنى التغذية الصحيحة والسليمة ومد الطفل بالعناصر الغذائية الذى تضمن له بنيانا جسديا قويا مما يؤثر على الحالة المعنوية والحالة العصبية والنفسية له، كذلك فإن دور الأسرة ينعكس على الشباب ومشاكله بداية من مرحلة المراهقة التى تحتاج إلى أسرة واعية لديها رؤية متفتحة فى أسلوب تعامل الوالدين مع الأولاد والبنات لأنه مع دخول الأبناء فى هذه السن الحرجة تحدث نوع من الهزة أو الخلل النفسى الذى يحتاج إلى ثقافة نفسية عريضة تستوعب كل المتناقضات والمتغيرات التى تطرأ على جسم وعقل ووجدان الشاب أو الفتاة فى بداية هذه المرحلة وأنها مرحلة

ولادة الرجل المكتمل وولادة الأنثــى المكتملـة وهـى مرحلـة إعـلان الـذات ومرحلة تكوين الشخصية وبداية الإحسـاس بقيمـة الشـاب أو الفتـاة أمـام نفسه. وأمام المجتمع الذى يعيش فيه.

مشكلة المراهقة تحتـاج إلى وقايـة أوليـة مـن جـانب الأسـرة والوقايـة الأولية أساسها هنا هو تدعيـم ثقـة المراهـق أمـام نفسـه وشـرح المتغـيرات التى تطرأ على جسـمه وعقلـه ووجدانـه وتـأصيل اعـتزاز المراهـق بكيانـه وشخصيته وإعطائه فرصة لكى يعـبر فيـها عـن نفسـه ولكـى يعلـن فيـها عن آرائه ويثبت فيها ذاتـه أمـام الآخريـن وفـى نفـس الوقـت يجـب أن تلتزم الأسرة بالهدوء والعقلانية فى امتصـاص غضـب المراهـق واسـتيعاب سلبيته وأخطائـه فـى بعـض الأحيـان ومحاولـة توجيـه وتعديـل سـلوكه الخاطئ أحيانا والتعامل معه بشىء من الديمقراطية مع الكثير مـن الحـب والحرص على إعطائه فرصة الحوار والإفصاح عن مشـاعره، والمراهـق قـد يتمرد أو يعصى الأوامر، قد ينطـوى أو قـد يثـور ويغضـب أو قـد يخـاف وأيضا قد تنتابه تقلبـات مزاجيـة مندفعـة وقـد يسـير وراء بعـض أهوائـه وغرائزه فى طريق غير سـوى أو صحيـح ومـن هنـا يجـب أن تعـالج كـل هذه التقلبات وهذه الاندفاعات بأسلوب واع متفتح من جانب الأسرة التى يقع عليها العبء الأكبر فى الوقاية الأولية، وهناك أيضـا - دور المدرسـة أو الجامعة أو المؤسسة التعليمية بصفة عامة التى يجب أن تكـون امتـدادا للأسرة وأن يأخذ المعلم دور الوالد فى تأصيل العوامل التربوية السليمة فى نفوس أبنائه الطلاب ويجب أن يكون هناك وحدة فى أسلوب التعامل مع

الطالب ما بين الأسرة وما بين المدرسة وأن يكون هناك التواصل الدائم بين الوالدين والمعلمين ولا يكون هناك أى نوع من الانشقاق والخلاف على الأسلوب الموحد للتعامل معهم. ولابد من الاهتمام بإطلاق طاقات الشباب وتوجيههم فى اتجاهات سليمة فى نفس الوقت. والاهتمام بدور المدرس كقدوة لطلابه وكرمز يحتذى به فيه كل عوامل وضمان الالتزام والخلق الحميد والطباع الحسنة والأسوة الطيبة التى يسترشد بها. الشباب والمؤسسة التعليمية يجب أن تعتنى بإخراج طاقات الشباب واكتشاف المواهب المدفونة أو الكفاءات الكافية للشباب وتشجيع الشباب على التعبير عن هذه الطاقات فى نشاطات خلاقة مبدعة وأيضا دور المؤسسة التعليمية لابد وأن يكون على دراية كاملة بأسباب جنوح الشباب وسلبيتهم واكتشاف عوامل الخروج عن الشرعية الأخلاقية بانحراف السلوك أو بعض المظاهر المرضية الشاذة. وفى حالة وجود انحرافات أخلاقية أو شذوذ سلوكى يجب التقاط الحالات مبكرا لتحويلها إلى عيادات نفسية وعلاجها وهنا نذكر أهمية وجود الأخصائى الاجتماعى النفسى فى كل مدرسة أو كلية جامعية أو مؤسسة تعليمية وأن يكون الحرص والدراية بأهمية الاكتشاف المبكر للحالات والأعراض المرضية وأبعادها ووضعها أمام الطبيب تحت العلاج فى العيادات أو المستشفيات النفسية، وهناك كذلك دور هام فى التوعية بالصحة النفسية والوقاية من المرض النفسى وهو الخاص بدور العبادة ورجال الدين حيث إن العوامل الروحية لها شأن كبير وعظيم فى الوقاية لأن غرس القيم الروحية

وتأصيل مبادئ الدين وتعاليم السماء فى نفوس الشباب والأطفال خير وقاية من الوقوع فى براثن المرض والاضطراب النفسى.

إن تأثير رجل الدين قوى جدا فى تطويع نزعات وغرائز الشباب إلى الناحية الخيرية السليمة بدلا من أن تكون فى اتجاه الشر وتدمير وأذى الذات وأن حب الفرد للدين واتباعه لتعاليم السماء يعتبر مدخل هام لتعديل سلوكه وفى نفس الوقت يستطيع أن يتغلب على صعاب ومشقات الحياة بصورة إيجابية وأن يكون لهم أهدافا سامية لتحقيق حياة أفضل وأيضا تعطيهم قوة دافعة نحو العمل الدءوب والإنتاج ونحو كيفية التواصل مع الآخرين بصورة سوية تدفع نفوسهم نحو التهذيب والإصلاح وتبعد عنهم هواجس الشر وانفعالات الحقد والغيرة والكره والعدوان وغيرها من هذه الانفعالات الضارة المؤذية للكيان النفسى. وفى مجال الوقاية الأولية يأتى أيضا دور النوادى وأماكن الترفية للشباب والأطفال والتى تساعد على الانطلاق فى ممارسة الألعاب والهوايات وأن يعيش الفرد أوقاتا سعيدة يشعر فيها بالبهجة والسرور وأن يعبر من خلال هذه الممارسات عن طبيعة شخصيته وعن أفكاره وأهوائه ومزاجه، كل ذلك فى إطار تربوى صحيح يمكن أن يساعد على بناءًا شخصيته بناء صحيحا من الناحية النفسية ويمنع عنه شبح الانزلاق فى الاضطرابات والعقد والمشاكل النفسية، وبالنسبة للوقاية الأولية نأتىَ أخيرا إلى دور الإعلام ولا ننسى أن للإعلام دورا تربويا وتعليميا وليس فقط مجرد سرد للحقائق وللتعريف بالأخبار وما يحدث فى المجتمع وفى الوطن وفى العالم، والدور التربوى

والتعليمى للإعلام مكمل لدور الأسرة ولدور المدرسة ولدور المؤسسات الدينية وأيضا المؤسسات الترفيهية. والإعلام هو الواجهة التى من خلالها يمكن لكل هذه المؤسسات أن تعلن للشباب حقيقة ما يدور وأن تبث فى نفوسهم كل معايير القيم والمبادئ والأخلاقيات السوية فالإعلام هو المرآة التى تعبر عن احتياجات الشباب والتى يمكن أن تبث فى نفوسهم بعض المعلومات التى تساعدهم على الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية.

المرحلة الثانية :

هى الوقاية فى مجال المرض النفسى وهى الوقاية الثانوية والمقصود بها هو الاكتشاف المبكر للأمراض النفسية وسرعة وضعها تحت العلاج وذلك بطرق السلبية واتباع المنهج والأسلوب العلمى الصحيح. أن الاكتشاف المبكر يوفر الكثير من حدوث المضاعفات ويمنع الحالات المرضية من الأزمات التى قد تطول مدتها لفترات قد تصل إلى عدة أشهر أو إلى سنوات.

إن الاكتشاف المبكر يعتمد على التدريب والمهارة للطبيب النفسى أو طبيب العائلة أو الممارس العام وكل ذلك يدخل فى إطار التدريب المستمر للأطباء الذين يتعاملون مع القاعدة العريضة من المجتمع ولابد أن نشير إلى أهمية دراسة ومعرفة الأعراض المنتظرة التى تشير وتنبئ باحتمالات حدوث المرض النفسى وهذه الأعراض المنتظرة هى بمثابة الشرارة التى قد تندلع بعدها النيران فإذا لم تكتشف

هذه الأعراض وهى فى مهدها ومع بدايتها فإن ذلك يعطى المريض فرصة قوية لسرعة الشفاء وتمامه، فقد تجدث الحالات المرضية بصورة مفاجئة وقد يخسر المريض الكثير من الوقت الذى قد يساعد على سرعة الشفاء إلا إذا لم يكن هناك اكتشاف مبكر وسريع، الوقاية الثانوية تعنى كفاءة العلاج كما ذكرنا، وكفاءة العلاج تحتاج إلى التعاون بين الفريق العلاجى المكتمل والتعاون بين الطبيب النفسى والأخصائى النفسى الذى يجرى الأبحاث والمقاييس وبين الأخصائى الاجتماعى وبين المدرب والمعالج بالتأهيل وأيضا بين الأخصائى الباطنى الذى قد يعالج الأعراض والأمراض الجسمية المصاحبة للحالة النفسية ولا ننسى دور الممرضة أو الممرض النفسى المتخصص مع الحالات النفسية أو العقلية، بعد ذلك يأتى دور الدرجة الثالثة من درجات الوقاية من المرض النفسى وهى درجة الرعاية اللاحقة والتأهيل.

إن كل مرض نفسى يؤدى إلى نسبة من العجز النفسى عند صاحبه، هذه النسبة قد تتفاوت وتختلف حسب نوعية المرض باختلاف طبيعة شخصية المريض. وتختلف طول مدة المرض وأسلوب علاجه لكى يخرج المريض إلى المجتمع بعد فترة النقاهة، ثم الشفاء التام بصورة تجعله قادرا على مواجهة المجتمع وقادرا على التعامل بإيجابية فى وسط الناس وقادرا على أن يكسب لقمة عيشه وأن يعمل بجدارة وكفاءة عالية ولذلك لابد من الرعاية اللاحقة والتأهيل والتدريب وإعداده إعدادا جيدا لمواجهة شئون حياته بعد تمام الشفاء.

والتدريب والتأهيل يتم بواسطة الأخصائيين الذين يستطيعون التعامل مع المريض وتدريبه على أية حرفة أو عمل يتناسب مع قدرته العقلية وقدرته النفسية بعد شفائه من مرضه وفى نفس الوقت الأخصائى الاجتماعى لابد وأن يغير المناخ الاجتماعى والعائلى ومناخ العمل من أجل استقبال هذا المريض بصورة سوية وصحيحة حتى لا يتعرض إلى المشاكل أو إلى بعض التصادم مع المجتمع بصورة تسىء إليه فتدفعه إلى الانتكاسة مرة أخرى وإلى التعب وإلى الاضطراب النفسى مرة ثانية. والتدريب اللاحقة لا يقتصر دورها فقط على تدريب المريض وإعداده ثم نتركه وحده وسط المجتمع دون متابعة مستمرة. ولكن قد تمتد المتابعة والإرشاد بصفة دورية مدة عمر المريض وطوال حياته وكل ذلك يتوقف على حالته السابقة وعلى أسلوب علاجه ويتوقف على مدر استجابته إلى هذا الأسلوب العلاجى.

أمراض الأطفال النفسية

الأطفال أكثر عرضة للاضطرابات النفسية عن الكبار ولكن اضطراباتهم النفسية لا يعلن عنها بصورة أعراض مرضية مشابهة لما يحدث عند الكبار والسبب فى ذلك يرجع إلى أن الطفل لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره أو عن أحاسيسه ومشاعره لأنه غير قادر على الكلام أو غير قادر على وصف ما يدور بداخله من أحاسيس ومشاعر أو أفكار أو مخاوف أو قلق إلى آخره.

الطفل بطبعه ضعيف لا يزال ينقصه الكثير من القدرة على أن يستوعب أمور الحياة أو القدرة على أن يتفاعل مع هذه الأمور المختلفة والمتناقضة والمتغيرة وفى نفس الوقت يعتبر عجينه لينة يمكن تشكيلها بكافة ألوان التشكيل حسب ما يتراءى للأسرة وحسب قدرة الأسرة على هذا التشكيل ولذلك فإن المناخ الأسرى التربوى هو الخلفية المؤثرة والفعالة فى إعداد الطفل إعدادا نفسيا قويا وسليما. والطفل يعبر عن انفعالاته وعن مشاعره تعبيرا سلوكيا بتصرفات وبحركات ويعبر عن آلامه وأحزانه بالابتعاد والرفض أو التمرد والعدوان أو بالخوف والفزع أو بالاضطرابات الفسيولوجية الجسدية المختلفة. وصعوبة التعامل مع الطفل من الناحية النفسية تأتى بسبب عدم تعاون الطفل مع المحيطين به أو مع الطبيب النفسى فى إعلان ما يدور بداخله وفى التعبير عن

أسباب ما يحدث له، والطفل لا يشكو وإنما ينصرف للتعبير عن الشكوى ويأتى ببعض السلوكيات التى تعلن عن ألمه ومعاناته. وفهم الطفل من الناحية النفسية يحتاج دائما إلى المتخصص والخبير الذى يستطيع أن ينفذ إلى عمق أعماقه وذلك ببصيرة نافذة ووعى وإدراك بطبيعة مرحلة نموه وبقدرة عالية على الصبر والاحتمال وعلى التواصل مع الطفل وفهم أمراض اضطرابات الأطفال النفسية الكثيرة التى نذكر أهمها وهو مرض الاكتئاب عند الأطفال. والطفل عندما يكتئب لا يبكى دائما بل ينعزل ويرفض الجلوس مع أسرته أو يبتعد عن اللعب مع أصدقائه أو أن ينطوى ويتمسك بأمه أو بأحد أفراد أسرته بشكل غير منطقى وليس فيه ما يبرر ذلك، وقد ينفرط الطفل فى نوبات بكاء بلا سبب وقد تنتاب الطفل نوبات فزع أثناء الليل فى صورة كوابيس بلا سبب وفى نفس الوقت قد يزهد الطفل فى كل شىء فلا تستهويه هواية اللعب أو الخروج من المنزل أو الترفيه ولا تستهويه أدوات التسلية والألعاب المختلفة ولا يستهويه أن يتواجد مع قرنائه الأطفال الآخرين، وممكن أيضا أن يعبر الطفل عن اكتئابه بفقدان الشهية عن الطعام أو بعض الأعراض الجسمية مثل التبول اللاإرادى أثناء النوم أو تتكرر الشكوى من حدوث ألم فى جسمه أو صداع أو مغص أو ارتباك فى الجهاز الهضمى فى صورة إسهال متكرر وفى نفس الوقت يعبر الطفل عن اكتئابه برفضه لأن يستجيب لما يلقى عليه من أوامر ورفضه هذا يعنى الاحتجاج وعدم الاهتمام عُدم إحساسه بالمؤثرات من أى متغيرات تدور حوله.

الغريب فى الأمر أن بعض الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب قد يتمسكون بلعبة واحدة فقط أو بشخص واحد فقط ويلتصقون به تماما دون الآخرين من أفراد الأسرة وكأنهم يحتمون فى هذا الشخص أو كأنهم يجدون عنده الراحة والاسترخاء للتغلب على أحاسيسهم الاكتئابية وعلى الشعور بالكآبة أو بعدم البهجة أو عدم الفرحة فى الحياه. اكتئاب الطفل ينعكس عليه أيضا فى صورة ضعف عام الذى قد يتسبب فى احتمالات إصابته بأى من الأمراض المعدية نتيجة ضعف بنيانه الجسدى أو نتيجة ضعف جهاز المناعة عنده وعدم قدرته على مقاومة الميكروبات التى قد تتربص به، أيضا قد يصاحب اكتئاب الطفل بعض أمراض القلق النفسى فى نسبة كبيرة من الحالات وهنا يظهر الاكتئاب مع القلق فى صورة توتر وغضب عند الطفل مع حركة زائدة واضطراب فى نومه وفقدان الشهية للطعام وإحساس دائم بالاحتياج إلى الأب أو الأم والخوف من أن يصبح وحيدا بعيدا عنهم، وفى نفس الوقت قد يصاب الجهاز الدورى والجهاز الهضمى بحالات الاضطراب نتيجة هذا القلق وقد تنتاب الطفل نوبات من الإسهال أو الإمساك المتكررة مع عسر الهضم أو قد يشكو الطفل من الصداع أو الدوخة ومن الأوجاع المتنقلة فى جسمه وقد يلجأ الطفل إلى الحركة بصورة فيها شىء من العدوان أو البكاء أو الرغبة فى تدمير الأشياء من حوله كإعلان عن حالة التوتر الشديد وعن حالة الاكتئاب الشديد. وهناك أمراض أخرى شائعة عند الأطفال مثل الخوف الذى يكون من الأشياء المتعددة، فقد يخاف الطفل من الظلام بصورة لم يكن يتعود عليها من قبل أو قد يخاف من حشرات بسيطة لا تخيف فى الحالات الطبيعية أو قد يخاف الطفل من العقاب بلا مبرر فيصاب

بالارتباك فى الحديث عند مواجهة أى شخص كبير أو قد يخاف الطفل من الخروج خارج المنزل أو مواجهة الناس، والطفل هنا يعلن عن خوفه بتجنب الدخول فى أية مغامرات التى تثير الأطفال بشكل عام مثل الذهاب إلى الملاهى أو اللعب بالألعاب المسلية أو التعرف على الأصدقاء الجدد فى حياته وقد يخاف من مواجهة أى إنسان غريب يدخل عليه أو يتواجد أمامه ومن الممكن أيضا أن يخاف الطفل من حيوانات أليفة وهنا نقول إن الطفل قد يرفض الذهاب إلى المدرسة نتيجة خوفه. وتأتى بعد ذلك مشاكل التعلم والمشاكل الدراسية، والخوف عند الأطفال شائع منتشر وأسبابه متعددة وغالبا ما يأتى بصورة تدريجية وليست مفاجئة ويحتاج إلى علاج حاسم وسريع. وأيضا هناك أمراض عقلية تصيب الأطفال مثل مرض الفصام عند الأطفال ويأتى الفصام بشكل اضطراب فى السلوك بصورة عشوائية فيقدم الطفل على بعض السلوكيات الشاذة غير المألوفة وغير المحسوبة فى نفس الوقت قد يهذى الطفل بكلمات غير مفهومة وقد يتمسك الطفل بأشياء تافهة لا تمت للألعاب أو أدوات التسلية بصلة وإنما يتعلق بأى شىء فى المنزل ولو شىء ليس له معنى ويتمسك أيضا بفرد من أفراد الأسرة بصورة مرضية، وهنا نقول إن اختيار الطفل للتمسك بهذه الأشياء يعنى اضطراب فى فكره ويعنى أن هذا الشىء الذى تمسك به يرمز إلى رموز معينة لا يفهمها المحيطون به. طريقة التعبير الوجدانى عند هؤلاء المرضى من الأطفال يكون أيضا غير طبيعى فلا تفرحه الأشياء التى هى من طبيعة الأطفال ولا تحزنه الأشياء المعروف أنها محزنة أو مخيفة. قد تتولد عند الطفل أحاسيس تجاه الكثير من الأشياء وقد تصدر بعض

التفاعلات الوجدانية غير المتناسقة أو متناسبة مـع الموقـف كـأن يضحـك بدون سبب، أو يبكى بدون سبب مع كل هذا قد يرفض الطعام وقد يبتعد عن مخالطة الآخرين وتضطرب ساعات نومــه بصورة شـديدة وبعـد ذلـك يمكن أن يكون الطفل اختياريا فى تعامله مــع النـاس فـلا يتعـامل معـهم كلهم بصورة متناسبة وهذه الحالات ليست شائعة الحدوث إنما قد تكون نسبة حدوثها عند الأطفال أقل بكثـير مـن حـالات الفصـام العقلـى عنـد الكبار. ونشير أيضا إلى أن الاضطرابـات النفسـية عنـد الأطفـال قـد تـأتى بصورة أعراض متفرقة منفصلة دون أن تجتمع هـذه الأعـراض فـى صـورة أمـراض معروفـة بمعنـى أن الطفـل ممكـن أن يشـكو مـن أعـراض فرديـة متفرقـة مثـل الصـداع أو اضطـراب النـوم أو فقـدان الشـهية فـى الطعـــام أو التبول اللاإرادى أو تسيطر عليــه ميـول التدمـير والتحطيـم أو العـدوان وهـذه الأعـراض قـد لا تشـكل صـورة متكاملـة مـن حالـة مرضيـة معينـة ومعروفـة عنـد الأطفـال، وهنـاك كذلـك أعـراض مـرض فقــدان الانتبـاه والتركيز مع اضطراب فى النشــاط الحركـى الـذى قـد يلاحظـها الوالـدان والأسرة حيث تحدث للطفل نوبات متكررة من عدم التركيز فـى الدراسـة وتشتت فى الانتباه وسرحان مع زيادة غير معقولـة فـى نشـاطه الحركـى ليلا ونهارا قد تصـل هـذه الزيـادة إلى درجـة تحطيـم الأشـياء مـن حولـه وتدمير كل ما يقع تحت يده وفى نفس الوقت هناك حــالات مـن تشـتت الانتباه مع السرحان وفقدان الـتركيز والـذى يصاحبـها أعـراض الخمـول والكسـل وعـدم الحركـة وفــى كلتــا الحــالتين سـواء تشـتت الانتبـاه وفقدان التركيز مع زيادة النشاط فى الحركة أو مـع قلـة النشـاط الحركـى فهذه الحالات تحتاج إلى سرعة فى العلاج ودقة فـى الأسلوب العلاجـى

بعد التأكد من التشخيص وبعد فحص الحالة النفسية للطفل فحصا جيدًا ودقيقًا.

وعلاج الأطفال من الناحية النفسية يأتي في المقام الأول بوضع التقييم عن الحالة وترتيب خطة العلاج حسب الأولويات ويكون العلاج بالعقاقير بجرعات تتناسب مع عمر وحجم ووزن الطفل وهناك أيضا العلاج بتعديل السلوك وهذا ما يسمى بالعلاج السلوكى وأيضا العلاج بالجلسات النفسية من خلال اللعب وإمداد الطفل بأدوات التسلية. ولا ننسى أن مشاركة الأسرة في البرنامج هام جدا وعلاج الأطفال نفسيا له متخصصون في هذا المجال وهو الفريق العلاجي المتكامل الذى يستطيع أن يتعامل مع مثل هذه الحالات. وهناك احتياجات أساسية للطفل كى ينمو نموا نفسيا سويا ولكى يكبر على أسس نفسية والتى من خلالها يتجنب حدوث أية اضطرابات أو مشاكل نفسية مستقبلا.

وهذه الاحتياجات هى احتياج التغذية والرضاعة كما أنها أحد الأسس لنمو جسمه ونمو جهازه العصبى وجهازه النفسى ثم احتياج الإحساس بالحب وأهم مصادر الحب والحنان هو الأم، والوقت الذى يحصل فيه على جرعات العواطف. ويُحدث له إشباع وجدانى هو وقت الرضاعة وتناول الطعام وهذا الوقت يعتبر الفرصة الهامة للأم لكى يحدث الالتقاء الروحى والعاطفى مع الطفل فيشعر بحبها وحنانها وخوفها عليه وحرصها على حمايته وفى نفس الوقت لكى تتحاور وتتجاوب معه حتى ولو بالإشارة وتعبيرات الوجه وذلك من أجل خلق جسور وأواصر محبة وصداقة وكل هذا التفاعل يعتبر من اللبنات الأساسية لنمو وجدان ومشاعر

وأحاسيس الطفل، ومن احتياجات الطفل أيضا الإحساس بالأمان الذى يأتى من خلال الاستقرار العائلى وشعور الطفل بالوفاق بين الأبوين وبين بقية أفراد الأسرة كلها، وكذلك حالة الهدوء والوئام والتلاحم التام بين كل أفراد الأسرة وعدم وجود أية صراعات أو مشاكل معلنة أو خلافات حادة أمام الطفل.

والخطورة هنا أن الطفل قد يستشعر هذه الخلافات والصراعات والمشاكل حتى لو كان فى أيامه أو شهوره الأولى وهو يشعر بأحاسيس الأم من الغضب أو الحزن أو أن تكون عابسة الوجه أو غير مهتمة به أو مهملة لاحتياجه لها. والأمان يأتى للطفل أيضا خلال اطمئنانه على وجود أمه بجواره وأمام عينه وخصوصا فى الأوقات التى يشكو منها الطفل أو يتألم أو عندما تلم به أية أوجاع أو أية أمراض أو أية حالات من الاضطراب العضوى أو الأزمات النفسية وكذلك فإن شعور الطفل بالأمان يأتى من خلال تلبية احتياجاته الأساسية إذا كان فى حالة خوف فيجد من يطمئنه وإذا كان فى حالة حزن فيجد من يزيل عنه هذا الشعور وإذا كان فى حالة قلق وتوتر فيجد من يربت على جسده لكى يهدأ ويذهب عنه التوتر والخوف. وأمان الطفل يأتى أيضا من خلال عدم ترك الطفل مع شخص غريب عليه لفترة طويلة يشعر فيها الطفل أنه مهمل أو أن أسرته تخلصت منه أو يشعر فيها أنه مهدد بعدم عودة أى من أفراد الأسرة له مرة أخرى فالإهمال هنا يؤثر على كيان الطفل ويشعره بالظلم الذى يؤدى به إلى حالة من الكآبة والخوف الدائم من عدم تلبية

احتياجاته الأساسية.. أيضا تلبية احتياجاته البيولوجية ليس فقط بالطعام عندما يجوع ولكن احتياجات النظافة فى حالات التبول أو التبرز مع ضمان وجود ملابس نظيفة على جسده وإحساسه الدائم بنظافته الشخصية والتى يشعر بها بالاسترخاء والهدوء وحالة من الراحة النفسية وتجعله كذلك يشعر بأنه محور اهتمام من حوله ومحور حبهم. والنظافة الجسدية ليست فقط للطفل ولكن يجب أن تمتد أيضا إلى كل من يتعامل معه ويقوم على شئونه. فلا يجوز أن يشم الطفل روائح كريهة قد تثير حالته النفسية وقد تسبب له الغضب والتوتر فكل شىء جميل يقع على أعضاء إدراكه الحسى مثل الرائحة الجميلة تسبب إحساسه بالسعادة.

ولا ننسى أن الطفل يحتاج أساسا إلى شىء ينمى فيه قدرته الفكرية والعقلية ويطور فيه موهبته وملكاته مثل تناول أدوات التسلية والألعاب التى تتناسب مع عمره لذلك يجب توفير مكان يلعب فيه ويتعلم من خلاله خاصة فى الثلاث سنوات الأولى من عمره، حيث أن التعلم باللعب وتنمية قدرته ومهارته العقلية والفكرية تأتى ليس فقط من توفير أدوات اللعب أو وجود المكان الذى يلعب فيه ولكن من يشاركه فى اللعب، ولابد وأن تكون المشاركة مشاركة إيجابية فليس بالضرورة أن يلعب معه أطفال فى مثل عمره ولكن من الممكن أن يشاركه اللعب من هم أكبر منه سنا مثل الأخوة أو الوالدين ويشرحن له ببساطة كيفية التعامل مع هذه الألعاب كل ذلك يغذى ملكات الطفل ويطور أفكاره وينمى عقله

ومع تلبية هذه الاحتياجات الأساسية للطفل فى أوائل مراحل حياته تزداد الثقة بنفسه والثقة بمن حوله فتتكون شخصيته بصورة نفسية سليمة ويتعرف على كل ما حوله من أشياء فى البيئة التى يتعامل معها سواء كانت أدوات أو أشخاص، فيشعر أنه يملك هذه المعطيات وأنه يطوعها لإرادته ويستطيع أن يتعامل معها بكفاءة وقدرة عالية وضمن هذه المعطيات هى أفراد أسرته وجيرانه وأصدقائه وبذلك ينمو الطفل بصورة فيها كل قواعد وأساسيات النضوج والصحة النفسية. ونقول إن عوامل الوقاية ضد المرض النفسى تبدأ مع مراحل الطفولة المبكرة بالتنشئة النفسية السوية.

أمراض الشيخوخة النفسية

الشيخوخة مرحلة حرجة فى حياة كل إنسان وهى تبدأ بعد سن السادسة والخمسين وتستمر إلى نهاية العمر وهذه المرحلة تحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية والفسيولوجية والجسدية. وهذه المرحلة يشعر فيها الرجل أو المرأة بأنه أصبح فى حالة انتظار إلى نهاية عمره وأن حصاد السنين ونتيجة كفاحه وتعبه فى مشوار حياته يجب أن تظهر فى صورة المكافأة التى يستحقها بعد أن قام بأداء رسالته فى الحياة وبعد أن أسس أسرة أو بعد أن لعب دورا اجتماعيا شاملا فيه الكثير من الفائدة لمن يعيشون حوله أو من يعيشون معه.

كثير من المشاعر المتناقضة تدور برأس الرجل أو المرأة فى هذه المرحلة أهمها شعور الوحدة والغربة عن الآخرين، فقد يتصور أنه أصبح فى حالة من العزلة وأن الناس قد انفضوا من حوله وقد تسيطر عليه بعض الأحاسيس الكئيبة بسبب عدم وجود دور له فى المجتمع أو أسرته وأنه غير مرغوب فيه ومما يؤكد هذا التصور وهذه المشاعر أنه يتوقف عن العمل ويغلق على نفسه ولا يقدر على كسب لقمة عيشه مما يضعف موقفه المالى كذلك قد يكون فى حياة منعزلة بعد أن يكون الأبناء استقلوا بحياتهم الخاصة أو بعد أن يكون قد فقد شريك الحياة. فى نفس الوقت لا ننسى الإحالة إلى المعاش وعدم وجود عمل

يؤكد فيه ذاته وشخصيته أو يكسب فيه ما يعينه على استمرار حياته بنفس المستوى الاجتماعي السابق. إن هبوط معنويات المسن تأتى نتيجة عدم الفهم لطبيعة هذه المرحلة بواسطة من يعيشون معه وعدم التعامل معه على أسس نفسية علمية سليمة من أجل تعويض ما فقده ومن أجل إلغاء هذه الأحاسيس والمشاعر من داخله كذلك فإن الرجل المسن يشعر دائما أنه أصبح مهملا وغير مرغوب فيه وأنه عالة على من يتعاملون معه ومن يعيش معهم فيشعر دائما بالحساسية المفرطة ويتصور أنه حمل وعبء ثقيل عليهم ويتصور دائما أنه يسبب لهم المشاكل وأنه لا رغبة فيه من جانبهم وليس له دور فيما يستطيع أن يضيفه إليهم. خلاصة القول أن أحاسيس ومشاعر المسن هو محور الأزمات النفسية التى يعانى منها وأن الخسارة والفقدان بمحاورها المختلفة وأبعادها المتعددة هى التى تؤثر فى شخصية المسن مثل خسارة المكانة الاجتماعية، خسارة القيمة المعنوية وخسارة شريك الحياة وخسارة الأبناء وبعدهم عنه وكذلك خسارة العمل والعائد المادى وخسارة الصحة حيث قد يشعر بالوهن والضعف والعجز وعدم القدرة على الاستقلال الذاتى والقيام على شئون نفسه بكفاءة عالية وخسارة قيمة ومعنى الحياة وكل هذه الخسارات يغلفه حالة من الانتظار للمصير المحتوم والتفكير فى هذا المصير. إن سيطرة فكره قرب لحظة الموت على رأسه وعقله لهى لحظات قاسية ولذلك فإن الحاجة إلى الدعم النفسى للرجل أو المرأة فى مرحلة الشيخوخة هام جدا ويحتاج إلى المساندة وإلى تعاون كل من يتعامل معه.

وقد أشارت هيئة الصحة العالمية وكل المتخصصين الذين يعملون فى حقل الأمراض النفسية للمسنين إلى أن قيمة الحياة لا تقاس بعدد السنوات التى يعيشها الإنسان، ولا تقاس بمقدار طول عمره بقدر ما تقاس بجودة نوعية هذه الحياة، وأن الاهتمام بتحسين الجودة والارتقاء بنوعية الحياة هام جدا؛ لتعزيز قيمة الإنسان أمام نفسه وأمام الآخرين ومن هذا المنطلق اهتمت هيئة الصحة العالمية بالرعاية الأساسية بالمسنين والقيام على شئونهم والارتقاء بمستواهم وتحسين نوعية حياتهم إلى أقصى درجة ولذلك فإن الوقاية من الأمراض النفسية عند المسنين ترجع إلى الفهم الصحيح إلى طبيعة هذه المرحلة كما ذكرنا وإلى تفادى وتجنب كل عوامل الإحباط واليأس التى تحدث للمسنين وأهمها إيجاد عمل ولو عمل بسيط يقوم به الرجل أو المرأة وهذا العمل من أجل إثبات الذات والشعور بأن لهم دورا فى الحياة ومحاولة المحيطين بهم أن يتعاملوا معهم على أنهم قيمة وأن لهم دورا فى حياتهم وأن العمل الذى يقومون به أساسى وهام وحيوى. أيضا يجب تلبية رغبات المسنين واحتياجاتهم وتواجدهم فى وسط العائلة الكبيرة وتكرار السؤال عليهم وزيارتهم أو إحساسهم بالدفء الاجتماعى والعائلى التام وعدم التقليل من شأنهم وعدم التحقير من ذاتهم وعدم عزلهم عن المجتمع أو وضعهم فى مؤسسات أو دور رعاية دون السؤال عنهم أو دون زيارتهم وفى نفس الوقت تقديم الخدمة التامة والرعاية الصحية اللازمة عندما يكون المسن فى حالة مرضية ومرعاة ومتابعة التغذية الصحيحة لهم وتقديم كافة ألوان العون والمساعدة لحالات العجز التى قد تلم بهم ولا ننسى الاهتمام بالجوانب الوجدانية بتقديم الحب فى جرعات مكثفة والذى لا يعبر عنه بالكلمات بقدر

ما يعبر عنه بالممارسة الفعلية في الاهتمام والمساعدة ويجب أن تصل إشارة الحب من القلب إلى القلب ليشعر بالعرفان بالفضل والجميل نتيجة لعطائه السابق وشكرًا وتقديرًا لدوره فى تربية الأبناء. وننتقل بعد ذلك إلى أن هناك الكثير من الاضطرابات النفسية الشائعة عند المسنين والتى يصعب تشخيصها وتحديدها بسبب الخلط الكبير بين الأعراض التى تصاحب تقدم العمر والتى لم تصل بعد إلى مرتبة الحالة المرضية وبين الأعراض التى وصلت إلى درجة المرض الفعلى والحقيقى وعلى سبيل المثال أنه قد يكون هناك بعض الهبوط فى معنويات المسن وبعض الغيوم على وجدانه وأحاسيسه وهى حالات ليست بالضرورة أن تكون حالة اكتئاب كمرض نفسى، وإنما هى مشاعر اكتئابية بسبب طبيعة المرحلة وتقلبات مزاجية فيها بعض الأحاسيس بالضيق والتوتر قد تمر على أنها أشياء طبيعية بسبب تقدم العمر وقد تزداد فى شدتها إلى أن تصل إلى حالة القلق النفسى أو الاكتئاب النفسى حيث تؤدى إلى درجة من الإعاقة الاجتماعية وتؤثر على علاقة الرجل أو المرأة المسن بمن حوله من الناس فإذا إزدادت هذه الأعراض إلى درجة يحدث معها أن تتوقف حياة الرجل أو المرأة ولا يستطيع أن يمارس نشاطه بكفاءة عالية وتحدث المضاعفات المرضية سواء كانت مضاعفات نفسية أو مضاعفات جسمية عضوية، هنا تكون الحالة وصلت إلى الاكتئاب النفسى. إن مرض الاكتئاب النفسى من أكثر الأمراض شيوعا عند المسنين وأهم أعراضه هو فقدان الاهتمام، وفقدان القدرة على الاستمتاع بأى شىء، والشعور الدائم بالضيق وعدم الرغبة فى الحياة مع الأفكار السوداء التى تسيطر على أفكاره مثل التفكير فى الموت، وعدم القدرة على بذل المجهود أو القيام

بأى نشاط وفقدان الشهية للطعام واضطرابات النوم أو وجود أحلام وكوابيس مزعجة وأيضا الانطواء والبكاء بدون أسباب والتوتر والقلق والثورة والاكتئاب، قد يسبب كل هذا بعض الأمراض العضوية، كاضطراب الجهاز الهضمى أو اضطراب الدورة الدموية والقلب، أو مشاكل فى التنفس، ويمكن أن تصل هذه الاضطرابات إلى حد إهمال الذات وعدم الاهتمام بالمظهر العام لذلك نقول إن مرض الاكتئاب قد وصل إلى درجة شديدة ويستحق التدخل بالعلاج.

ومع الاكتئاب تكثر الشكاوى والأعراض الجسمية والأوجاع المختلفة فى الجسم فقد يمر الرجل المسن أو المرأة المسنة بحالة من الهبوط المعنوى والكآبة الوجدانية عن طريق كثرة الشكوى من الأوجاع فى المفاصل أو الظهر أو الصداع مع الآلام فى الرقبة وعظام الجسم بصفة عامة أو الإحساس بضيق الصدر أو ارتباك عملية الهضم والإخراج، وأيضا قد يشكو المسن ببعض الشكاوى المتعلقة بالجهاز البولى والتناسلى وكأن المريض يعبر عن اكتئابه فى صورة أوجاع جسدية وكأنه يصرخ بجسده كنوع من التعبير عن حالته المزاجية ومرضه الاكتئابى، ومن الأمراض الشائعة أيضا فى مرحلة الشيخوخة ما يعرف بمرض الخرف، أو ما يسمى مرض عته الشيخوخة وهذا المرض يحدث فى مرحلة متقدمة من العمر، قد تكون بعد الخامسة والستين أو أكثر من ذلك فى نسبة غير قليلة من الناس، ونسبة حدوثه فى النساء قد تكون ضعف احتمالات

حدوثه فى الرجال وهو مرض يصيب الذاكـرة ويـؤدى إلى النسـيان وعـدم القدرة على التركيز وعـدم القـدرة علـى استيعاب الموقـف وأيضـا الخلـل العـام فـى الحالـة الإدراكيـة والوعـى بـأمور الحيـاة. وبصفـة عامـة فـإن القدرات المعرفية عند المريض تتأثر أبعادهـا المختلفـة وهـذا المـرض يـؤدى بـدوره إلى أعـراض جسـدية مختلفـة منـها الوهـن والضعـف العـام وعـدم القـدرة علـى الحركـة أو منـها الهيـاج مـع بعـض السـلوكيات الشـاذة واضطراب النوم وأيضا قد يصاب المريـض بحالـة مـن الاكتئـاب الشـديدة التى تدفعه أحيانـا إلى التفكـير فـى التخلـص مـن حياتـه. هنـاك علاقـة قوية بين مرض الخوف أو عته الشيخوخة وبـين حـالات الاكتئـاب عنـد المسـنين وأن تداخـل أعـراض الاكتئـاب مـع الاضطـراب فـى التفكـير والتركيز والذاكرة والإدراك والانتباه كل هذا يجعل هناك خليطـا مـا بـين الاكتئاب وبين عته الشيخوخة وقد يظهر هذا المرض فى صورته البسـيطة حيث يستطيع المريض أن يدير شـئون حياتـه بنفسـه وأن يعيـش بصـورة إلى حد مـا متكيفـة ولا توجـد مضاعفـات أو مشـاكل والعـلاج هنـا يكـون ميسورا سهلا. وهناك الحالات المتوسطة من العته، وهى التى تزداد فيها الاضطرابـات السـلوكية مـع اضطرابـات التفكير فيحـدث التوتـر والقلـق والهيـاج والثـورة مع السـلوكيات الشـاذة العشـوائية وقـد تـزداد درجـة الاكتئاب إلى العزلة والأفكار الانتحارية. وهناك الحـالات الشـديدة التـى يفقد فيها المريض كل احتمالات التواصل مع المجتمع مـن حولـه حيث

إن المريض لا يعى ولا يدرك أى شئ ويفقد القدرة على التعبير والكلام والقدرة على تذكر أى شئ وأيضا تتدهور وظائفه الحيوية والفسيولوجية إلى درجة أنه قد يصاب بالسلس البولى أو التبرز اللاإرادى أو يسلك سلوكيات معيبة وشاذة ولا يستطيع أن يقوم على شئون نفسه بأية درجة من الدرجات، ومثل هذه الحالات الشديدة تحتاج إلى مؤسسات ودور رعاية والمستشفيات لعلاج المرضى ومما يؤسف له أن الوصول إلى الدرجة المتدهورة الشديدة لهذه الحالات يزيد من صعوبة العلاج الذى يستمر مدى حياة المريض المسن. وهناك أيضا مرض عقلى قد يحدث مع الشيخوخة وهو حالات الفصام العقلى وهذا المرض يحدث بنسبة أقل عن حالات الفصام عند الشباب ويظهر فى أكثر الحالات بصورة الشكوك والضلالات الفكرية التى تدور معظمها حول الشك ويحدث للمريض نوبات من الثورة والتوتر الشديد ويهيأ له أن هناك مخططا ضده أو أن الناس تحاول أن تؤذيه كما أن هناك مرض الهواجس والشكوك المتعلق بالخيانة الزوجية أو الاعتداء على بناته أو إيذاء أفراد أسرته، فتسيطر ضلال الشك على فكر المريض مع أعراض الهلاوس فقد يرى أو يسمع أصواتا أو أشياء أو أشخاصًا لا وجود لهم وهذه الأصوات أو الأشخاص تناديه أو تسبه وتشتمه أو تهدده وتوعده بالضرر والأذى ومع ذلك فإن مريض الفصام فى سن الشيخوخة يصاب بحالة فى الخلل فى تفكيره أو سلوكياته بصفة عامة ويؤدى كل ذلك إلى عدم

تكيفه مع البيئة التى يعيش فيها والمشكلة هنا تكمن فى أن المسن قد يضطرب نومه فينام معظم نهاره ويستيقظ طول الليل وهو فى حالة من الثورة والاضطراب الشديد، والعلاج هنا لابد أن يكون حاسما وسريعا لإعادة التوازن النفسى عند المسن ولكن بجرعات دوائية تتناسب مع قدراته على احتمال هذه الجرعات ويراعى فيها أن امتصاص المسن للدواء واستفادته منه تكون أقل من الشباب ولذلك فإن التعامل مع المسن بالعلاج الكيميائى، يحتاج إلى حرص شديد، وإلى خبرة ودراية بواسطة الطبيب المعالج.

الاضطرابات النفسية عند المرأة

المرأة فى طبيعة تكوينها النفسى، تختلف عن الرجل، وأهم ما يميز شخصيتها هو التفاعل العاطفى الزائد والحساسية المفرطة وأيضا الضغوط التى تتعرض لها المرأة فى حياتها من الناحية البيولوجية، قد تشكل بعض التغيرات فى حالتها النفسية والمرأة بصفة عامة تتصف بسرعة الإثارة والاندفاعات السلوكية والتعبير الوجدانى العاطفى مع سهولة الإحساس بالإحباط وأيضا سهولة الإحساس بالفرحة والبهجة، والمرأة غيورة بطبعها، كثيرة الشك، وهى تندفع وراء أهوائها وهى تعتز بنفسها وتثأر لكرامتها وتسوء حالتها بسبب أى سلوك يمس عزة نفسها وخصوصا ما يتعلق فى علاقتها بالرجل، ومن هنا نقول إن المرأة عاطفية بطبعها وعلى هذا الأساس فإن الاضطرابات النفسية الوجدانية والعاطفية تصيب المرأة بنسبة أكثر من الرجل، ولذلك فإن أمراض الاكتئاب النفسى والهوس أو المرح العقلى تكون أكثر شيوعا عند المرأة بالمقارنة بالرجل وهناك بعض الاضطرابات التى تخص المرأة نتيجة التحولات البيولوجية ونتيجة تغير مستويات الهرمونات فى جسمها، وهذه الاضطرابات تتعلق بالحالة المزاجية فى الفترة ما قبل الدورة الشهرية، وهناك أمراض القلق أو التوتر، الضغط العصبى الذى يحدث عند الفتاة أو عند المرأة فى الفترة قبل حدوث الدورة الشهرية وتتميز أعراض هذه الاضطرابات بسرعة الغضب وسهولة الإثارة وبسرعة رد

الفعل مع التوتر والقلق وحالات من الخـوف والاندفاعـات السـلوكية فـى صـورة الثـورة والانفعـال الزائـد عـن الحـد، وفـى نفـس الوقـت يحـدث اضطراب النوم وفقدان الشهية للطعام وأيضا بعض الأوجاع الجسـمية بما فيـها مـن الصـداع وآلام الظـهر والمفـاصل والمغـص وآلام البطـن المتكـررة، وممكن أيضا أن تصاب المرأة فى هذه الفترة بالإحساس بالغثيان والميل إلى القىء واضطراب الهضـم وأحيانـا الاختنـاق والشـعور بضيـق فـى التنفس وأحيانا يكون هناك بعض الإحساس بالاكتئاب والميل إلى البكاء وقد تشعر الفتاة بأنها غير راغبة فى ممارسة أى نشاط أو فى الدخول فـى علاقـات اجتماعية أو عمل زيارات أو حتى فقدان الرغبـة فـى ممارسـة الهوايـات المفضلة لديها، وهـذه الحـالات مـن اضطرابـات نفسـية مـا قبـل حـدوث الدورة الشهرية تحدث بنسبة تصـل إلى ٦٠٪ مـن الفتيـات قبـل الـزواج ولكنها تقل مع الزواج ومع تقدم العمر، والعلاج يكون سهلا وقصير المدى ويعتمد على بعض المسكنات والمهدئات، وعلى بث روح الطمأنينة لديـها وشرح طبيعة التغيرات النفسية بأنها حالات عابرة تزول بـزوال المؤثـرات التى تسببها مع اضطراب الهرمونات فـى الجسـم وتشجيع الفتـاة علـى ممارسـة التمرينـات الرياضيـة والهوايـات وعلـى الدخـول فـى علاقــات اجتماعية وعلى عدم الانقطاع عن العمل وتشـجيع الفتـاة علـى أن تخـرج الطاقة المكبوتة داخلـها ولا تحـاول أن تستسـلم لهـذه التقلبـات المزاجيـة فـى هـذه المرحلـة كذلـك هنـاك أمـراض تحـدث للمـرأة تتعلـق بـالعمل والرضاعة والـولادة فـى حالـة الحمـل.وقـد تتغير حالتـها المزاجيـة تبعـا لتفاعل الزوج وأفراد الأسرة معها وتبعا للرغبة فى هذا الحمـل مـن عدمـه ولظروف الحمل أيضا، فكلما كان الحمل مرغوبا فيه، وكلمـا كـان هنـاك

تشجيع من الزوج ومن أفراد الأسرة وكلما كان هناك تقدير لدورها كأم وكحامل تنتظر مولودا جديدا كلما انخفضت شدة التقلبات النفسية والمضاعفات الناتجة عنها، أى إذا كان هناك مشاكل تتعلق بالعمل سواء كانت مشاكل نفسية أو مشاكل جسدية عضوية، فقد تصاب المرأة بحالة من الرفض للحمل الذى يظهر فى صورة اكتئاب نفسى ويسيطر عليها شعور بالضيق والتوتر والميل إلى البكاء والإحساس بالذنب والرغبة فى التخلص من هذا الحمل وينعكس ذلك على وظائف جسمها، حيث تضطرب الوظائف الحيوية ويضطرب النوم وقد تصاب بأفكار سوداء تتعلق بالخلاص من الجنين وأيضا قد يصل إلى مستوى التفكير فى الخلاص من حياتها هى ذاتها. وحالات الاكتئاب مع الحمل تكون شديدة وخطيرة، والسبب أن الاكتئاب قد يؤثر على فسيولوجية جسم المرأة وبالتالى يؤثر على نمو الجنين فى بطنها، ومن هنا تنشأ المضاعفات عند الجنين وقد تصل هذه المضاعفات إلى حد أن يحدث مشاكل فى عملية الولادة ولذلك فإن علاج حالات الاكتئاب النفسى أثناء الحمل يجب أن يكون سريعا وفعالا ومؤثرا ويراعى فيه أن العقاقير النفسية التى تعطى للمرأة وهى حامل قد تؤثر على الجنين وقد تصيبه بأضرار ومضاعفات فيها بعض التشوهات الخلقية ولذلك فإن حساب الأدوية وضبط كمية الجرعات هام جدا ويفضل دائما أن تتجنب المرأة تعاطى أية مهدئات وعقاقير نفسية فى الثلاثة أشهر الأولى من الحمل والتى تكون حرجة بالنسبة لنمو الجنين وتقريبا كل الأدوية المرتبطة بالجهاز العصبى والنفسى يمكن أن تعبر من خلال رحم الأم والمشيمة وتصل إلى دم الجنين فتؤثر عليه لذلك يفضل أن يلجأ الطبيب النفسى إلى طرق

أخرى علاجية منها جلسات العلاج النفسي التحليلي والمساعدة بالعلاج الطبيعي وبعض التمرينات التي قد تريح بعد الشعور بالاكتئاب بنسبة قليلة ولكن تفاديا لحدوث مضاعفات من الأدوية يجب أن تعطى الأدوية بكميات قليلة جدا ومحدودة ويفضل أن تكون العقاقير في الفترة ما بعد الثلاثة أشهر الأولى، وأيضا هناك اضطرابات نفسية تحدث للمرأة في أثناء عملية الولادة إذا كانت الولادة متعسرة أو صعبة وإذا كان هناك مشاكل في الجنين أو مشاكل عند الأم الحامل فقد تصاب المرأة بحالة من الهياج العصبي والثورة الشديدة جدا التي قد تدفعها إلى أن تصل إلى مستوى الاكتئاب الشديد والرفض إلى استلام المولود ورعايته أو التعامل معه، في نفس الوقت قد يحدث ما يسمى بتسمم الحمل إذا كانت عملية الولادة معقدة، وفيها بعض المضاعفات وهذا التسمم يؤثر على الجهاز العصبي والنفسي وتصاب المرأة بما يسمى بالحالة العقلية ما بعد الولادة وهذه الحالة هي حالة أشبه بالفصام العقلي المصاحب له أعراض الاكتئاب الشديدة وتفقد المرأة السيطرة على نفسها وتصاب بحالة من الهذيان والخطرفة وتعاني من أعراض الهلوسات السمعية والبصرية واضطراب التفكير بشتى أنواعه فيهيأ لها أشياء لا وجود لها، أو تسمع أصواتا لا وجود لها وتصاب بحالة من فقدان التواصل مع من حولها، وقد تصل الثورة إلى درجة التحطيم والتدمير لكل ما في يدها وكل ما هو حولها، وأيضا قد ترفض المرأة كل شيء من رعاية وعناية حتى يصل إلى مستوى رفضها للجنين وقد تكون الأم خطر على جنينها فيفضل هنا إبعاد الجنين عنها ومنعه من أن يكون بين يديها، وفي نفس الوقت يفضل علاج هذه الحالة داخل

المستشفيات لوضع الضوابط على اتصال أى شخص بالمريض، وفى نفس الوقت قد يلجأ الطبيب النفسى إلى العلاج الكثف بالمطمئنات والمهدئات ومضادات الحالة العقلية وأيضا بالعلاج الكهربائى إذا لزم الأمر. وفى مجال المرأة أيضا يوجد حالات تصيب النساء وتعرف بحالات اكتئاب سن اليأس، وهو الذى يحدث عند بعض النساء فى مرحلة خريف العمر أى ما بعد الخامسة والأربعين وهذه الحالات هى حالات اكتئاب عادية ولكن لها بعض المواصفات الخاصة فى أعراضها أهمها أن شكوى المرأة لا تأتى بصورة أعراض نفسية وجدانية ولكن يأتى أكثر فى صورة أعراض جسمية عضوية فالمرأة فى هذه الحالة تعبر عن اكتئابها بالأوجاع والشكاوى الجسدية فى مختلف أعضائها وأجهزة جسمها. فى نفس الوقت تتألم المرأة كثيرا بسبب إحساسها بالتوتر والضيق والقلق وقد تشعر بأن هناك تغيرا كثيرا فى بعض أجزاء جسمها أو فى بعض أعضاء أجهزتها الحيوية، كأن تتصور أن هناك ضمورا فى عضلاتها؛ أو أن هناك صعوبة فى الهضم نتيجة خلل شديد فى الجهاز الهضمى، أو أن تتصور أن هناك تغير فى حالتها العقلية وأنها تخشى أن تصاب بمرض يفقدها القدرة على التعامل مع الناس، أو أن تتصور فى أنها أصبحت غير قادرة على التركيز أو أنها أصبحت فى حالة من الخوف من الموت أو الخوف من الدخول فى حالة عقلية شديدة وهى فى هذه الحالة تكون عصبية ومتقلبة المزاج شديدة الانفعال والإثارة ودائمة الحساسية ومع ذلك فهى لا تتحمل أى شىء، فى هذه الحالة يحدث اضطرابات فى الدورة الشهرية أو قد تكون الدورة توقفت تماما ويرجع سبب هذه الحالة فى المقام الأول

إلى اضطراب الهرمونات كما أن انقطـاع إفـراز هرمـون الاسـتروجين أيضـا قـد يسـاعد علـى ظـهور هـذه الحالـة أيضـا إحسـاس المـرأة بتقـدم العمـر أو أن دورهـا كـأنثى قـد تلاشـى أو يكـاد ينتـهى أو أن انقطـاع الـدورة معنـاه، أنـها فقـدت قدرتـها الإنجابيـة التـى تعتبرهـا شـيئا يعـبر عـن أنوثتها ويعزز مكانتها أمام زوجها وأمام المجتمع.

الإسعاف النفسى والحالات النفسية الطارئة

قد يواجه الطبيب النفسى حالات طارئة تحتاج إلى الإسعاف السريع، فقد تسبب مشكلة للمريض ولأسرته وللمجتمع كله، مثل حالات الهياج الحركى حيث يدمر المريض كل شىء من حوله، أو قد يعتدى على الآخرين، أو قد يؤذى نفسه ويعتدى على حياته فى محاولات انتحارية. وأسباب الهياج والعدوان والعنف بصفة عامة يمكن أن تكون ناتجة عن اضطرابات نفسية أو عقلية متعددة. على سبيل المثال مريض الفصام العقلى الذى قد يصاب بلوثة عقلية مفاجئة تجعله فى حالة من الهياج الشديد، بسبب بعض الاعتقادات الخاطئة والاضطرابات الفكرية الشاذة كأن يتصور بأن هناك من يريد أن يعتدى عليه أو يسمع أصواتا فى صورة هلوسات فيها شتائم وسباب وبعض الألفاظ التى تستفزه ويتهيأ له أن هناك من سوف يقدم على الاعتداء عليه، أو قتله أو تلعب برأسه بعض الشكوك فى أن هناك من يتربص به أو بأسرته أو يعتدى على زوجته، وكل هذه التصورات أو التهيؤات ناتجة عن اضطراب فى التفكير واضطراب وجدانه ومن هذا المنطلق تنتابه حالة من الهياج الشديد أو الهوس العقلى أو ما يسمى بمرض المرح العقلى، فقد يكون المريض فى حالة هياج أيضا بسبب وجود من يعترض على تصرفاته أو من يمنعه من ممارسة نشاطه الزائد وتوتره وانفعاله الشديد أو فى حالة عدم تلبية احتياجاته الناتجة عن دوافع

ذاتية أو حالات الاعتداء على الآخرين أو إنفاق المال في غير موضعه وبصورة فيها سفه وعدم الإحساس بقيمة المال أو عندما يسلك سلوكا غير مناسب لموقف أو يؤدى أفعالا غير أخلاقية وغير مشروعة. ومريض الهوس العقلي يتحرك في اتجاهات متعددة وهو في حالة من البهجة والفرحة الزائدة ويتصور في نفسه أنه قادر على أن يفعل كل شيء، وأنه أقوى من كل شيء فإذا وقف الإنسان ضده أو واجهه مواجهة حاسمة للتخفيف من نشاطه غير المحسوب والزائد فإنه قد يصاب بهذه الحالات بالهياج والاندفاعات السلوكية غير المحسوبة.

الصحة النفسية والعمل

يعتبر العمل من أهم جوانب ودعائم التوازن النفسى، والصحة النفسية فهو يساعد على إحساس الفرد بذاته وتعزيز ثقته بنفسه. والعمل له قيمة عظيمة حيث يرفع من شأن الفرد، ويقوى مكانته الاجتماعية ويجعله يشعر أنه قادر على إدارة شئون نفسه، وعلى مسايرة أمور الحياة دون الحاجة إلى مساعدة ولا الحاجة للآخرين؛ لأنه يكسب قوت يومه ويستطيع أن يحصل على ما يريد من مستلزمات الحياة. والعمل يقوى علاقة الإنسان بالآخرين فهو وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعى والتواجد وسط المجتمع مما يسهل طريق التجاوب مع الآخرين، ويجعل الفرد فى حالة من الشعور بالدفء والأمان والقدرة على الأخذ والعطاء والإحساس الدائم بالواجبات والحقوق التى له وعليه. فى نفس الوقت العمل يدرب الإنسان على كيفية إقامة علاقات جديدة وعلى كيفية الدخول فى دائرة الحياة الاجتماعية ولا ننسى أن التدريب على العلاقات الاجتماعية يأتى من خلال الاحتكاك المستمر والدراسة الدائمة لنوعية الهواية التى تناسبه، ويتعايش معها وينغمس فيها بإشباع هواياته بالإبداع والابتكار وذلك إذا شعر بأهمية ممارسة تلك الهواية وأهمية التعامل معها من أجل حياة نفسية هادئة ومستقرة ومتوازنة. وكل إنسان يستطيع أن يبحث فى داخله عن الهواية التى يحبها والتى يستمتع من خلال ممارستها، والبحث يحتاج إلى الإيمان بقيمة وأهمية ذلك

حيث إنها تكمل شخصيته وإنها جزء هام فى تكوينه النفسى، وممارسة هذه الهواية لا تعنى العبث وضياع الوقت واللهو دائما، ولكنها تعنى الاستمرار فى الجد والاستمرار فى أداء الشىء الذى يحبه الإنسان من أجل البناء النفسى ومن أجل تعزيز القوة النفسية والشخصية لديه وبالتالى من أجل المزيد من العمل والإنتاج. ومن خلال ممارسة الهواية يستطيع الفرد أن يبحث عن جوانب الإبداع والابتكار فيها، ويطور نفسه فى ممارستها وأداء هذه الجوانب التى قد تصل به إلى مستويات عالية من المهارة مع التدريب المستمر، والهوايات متنوعة قد تكون هوايات الأداء الفنى مثل الموسيقى والرسم والنحت والأشغال والديكور إلى آخره. أو هوايات أدبية مثل القراءة والكتابة والشعر والنثر وكل ألوان الآداب، وهناك أيضا الهوايات الرياضية مثل ممارسة الألعاب الرياضية بشتى صورها، وأيضا هناك الهوايات الهندسية مثل تصنيع الأشياء كالنجارة وأعمال التركيبات الإلكترونية الكهربائية وخلافه. سيجد الإنسان الكثير من الهوايات الأخرى إذا بحث فى نفسه عن الشىء الذى يشعر أنه سعيد فى أدائه ويشعر بالاسترخاء والإحساس بتجديد النشاط والمتعة فى ممارسته وأنه يستطيع أن يجعل هناك مساحة من الوقت لهذه الممارسة بصورة منتظمة ومع تكرار الممارسة يستطيع أن ينمى قدراته فى الجوانب الإبداعية فى هذه الممارسة بغرض تحرير الطاقات من داخل نفسه والشعور بالراحة والاسترخاء الذى يذيب معه كل عوامل التوتر والقلق والملل والكآبة والخوف أو حتى أحوال الثورة الداخلية وميول العنف الداخلى التى قد تنتابه. والعلاقة بين ممارسة الهواية وأداء العمل والوظيفة هى علاقة ثنائية متبادلة وضرورية لأن كلا منهما يفيد الآخر

ويضاعف من إيجابيته، فالعمل المضنى والمجهد يحتاج دائما إلى أوقات راحة واسترخاء وممارسة والهواية تجعل الفرد فى حالة تهيؤ واستعداد لمزيد من العمل الجاد المثمر، والهواية تعنى أن يكون الفرد فى حالة اختيار وليس فى حالة إجبار. فالعمل شيء إجبارى ولكن ممارسة الهواية شيء اختيارى وما بين الإجبار والاختيار يعيش الإنسان فى حالة من التوازن النفسى والصحة النفسية وإذا كانت الهواية تمارس فى صورة جماعية فهى تزيد من فرص التواؤم والتلاحم الاجتماعى وبالتالى فهى تفيد الفرد فى التخلص من الشعور بالوحدة أو بالغربة وتدفعه إلى أن يتعايش مع الناس ويدخل فى دائرة التدريب الاجتماعى المطلوب للصحة النفسية، وحقيقة الأمر أن الإيمان بأهمية ممارسة الهواية وتعزيز الإيمان بها عند الفرد تبدأ منذ الطفولة وهنا يقع العبء على الوالدين فى ضرورة تشجيع الطفل على هذه الممارسة واكتشاف مواهبه فى الهوايات المختلفة وإمداده بالأدوات التى تجعله يحب هذه الهواية ومساعدته فى التدريب على هذه الممارسة والتعامل مع الأدوات التى تلزم لهذه الممارسة، بهذه الطريقة يكبر الطفل وهو مؤمن بقيمة الهواية وبالتالى يستطيع أن يستمر على هذا الأداء، وهذه الممارسة إلى أن يكتشف فى نفسه الموهبة الإبداعية التى قد تجعل منه عالما أو أديبا أو فنانا مستقبلا وهنا نقول إن بث مفهوم وقيمة الهواية فى نفوس أطفالنا ليس فقط من أجل بناء شخصية سوية ومن أجل صحة نفسية وإنما من أجل اكتشاف المهارات الفردية والقدرات الإبداعية لخلق جيل من العلماء والأدباء والفنانين. ويستطيع الإنسان من خلال العمل أن يكون صاحب خبرة عريضة وواسعة فى الاندماج الاجتماعى وفى حل المشاكل المتعلقة بالعلاقات الإنسانية وفى فهم

إيجابيات وسلبيات الأفراد، وكيفية التعامل مع إيجابيات كل شخص وتجنب أخطائه وسلبياته. وبصفة عامة فإن العمل هو نوع من التدريب الجماعى اللازم لمواصلة الحياة النفسية السوية يضاف إلى ذلك أن العمل يدفع الإنسان إلى مزيد من تشغيل وإعمال العقل وإلى تحريك الخبرة ومن هذا المنطلق فإن التدريب بالعمل يساعد على تنظيم الأفكار والابتكار المستمر وحل المشاكل بصورة عقلانية وأيضا وجود حالة من التنظيم الدائم للفكر والتنظيم المستمر لإخراج هذا الفكر إلى حيز التنفيذ الفعلى فى نطاق العمل. كل ذلك يقضى على حالة الركود العقلى والفكرى التى قد يصاب بها الشخص الذى لا يعمل، وكلنا نعلم أن تشغيل وإعمال العقل من أهم العوامل التى تعتبر وقاية ضد الاضطراب الفكرى والمرض النفسى. العمل أيضا له فوائد مثل تحريك طاقات الإنسان الجسمية والعقلية والعمل يعتبر كتدريب رياضى مستمر يخرج فيه الإنسان الشحنات والطاقات الكاملة داخله ويتعامل مع الآخرين بشىء من الحركة التى تخفف عنه حالة الاكتئاب والصراعات والإحباطات من داخله ومحاولة إخراج هذه الطاقات الكائنة والمؤلمة أولا بأول فى صورة محوّرة على شكل مجهود عضلى مع الاستمرار فى العمل. إلى جانب ذلك فإن العمل يجعل الإنسان فى حالة من اليقظة والانتباه الدائم ويجعله دائما ينظر إلى الأمام سعيا وراء الهدف وتحقيق الآمال ويجعله دائما فى حالة انتظار يومى لكل ما هو جديد، ويخرجه من حالة الركود والنسيان إلى حالة الحركة الديناميكية الدائمة ويكون دائما على يقين أنه بتفاعله مع المجتمع من خلال العمل له دورا وأن له مكانة فى هذه الحياة وأنه قادر على أن ينافس وينتصر ويستمر بإرادة قوية وقوة ذاتية وبإحساس

لذاته وبتقدير لإيجابياته، ولا ننسى أن العمل أيضا يحمى الإنسان من هواجس وأوهام الدخول فى متاهات وسلبيات الخلافات مع الآخرين سواء خلافات أسرية أو خلافات مع الجيران أو الأصدقاء أو غير ذلك؛ لأن الانشغال والاندماج فى العمل يجعل الإنسان يضع أولويات الإنتاج قبل كل شيء وبذلك يتنازل عن الصغائر وينسى التفاهات ويبحث ويسعى وراء القيمة الكبيرة فى العمل والإنتاج. وأخيرا يمكن أن نقول إن العمل هو الحياة، وإن الحياة تستلزم أن يكون الإنسان متحركا يسعى ويكد ويكدح وأن يرفع من مكانته فى الحياة وسط الجماعة وأن يعيش دائما فى دائرة الضوء بشخصية ثابتة متزنة واثقة تتطلع إلى التقدم وتحقيق الآمال بدلا من أن تكون شخصيته ساكنة سلبية هامدة راكدة هامشية ليس لها معنى أو قيمة. وقد ثبت من الأبحاث النفسية الكثيرة على الذين يعانون من اضطرابات نفسية بين ممن يعملون وممن لا يعملون أن العمل يساعد على الكثير من تفادى وتجنب حدوث المشاكل والأزمات النفسية وأن كثيرا من الأمراض مثل الاكتئاب والقلق النفسى والوساوس النفسية والمخاوف وأيضا الأمراض العقلية مثل الفصام الذى ينتشر بصورة أوسع فى هؤلاء الذين لا يعملون عنها فى مجموعة من بين الذين يعملون وثبت من البحث العلمى أيضا أن العمل يعتبر وسيلة علاجية للمرض النفسى حتى أصبح هناك من العلاج ما يسمى العلاج بالعمل والتأهيل وهو الذى يساعد المريض النفسى أو العقلى المزمن فى إعادة صياغة شخصيته ونفسه بعد أن يكون على وشك الوصول إلى تمام الشفاء من مرضه، والعمل هنا يعطى المريض فرصة أن يدرب نفسه بواسطة المعالج على حرفة أو عمل معين يتناسبَ مع قدراته الذهنية والنفسية لكى يخرج

من المستشفى أو لكى يخرج إلى المجتمع وهو قادر على أن يكسب قوت يومه ولقمة عيشة باستقلال دون الحاجة إلى الآخرين، فى نفس الوقت هناك العلاج بالعمل الجماعى بمعنى أن يقوم المريض العقلى بأداء أعمال جماعية داخل المستشفى تساعده على التواصل مع الآخرين وعلى الإحساس بهم وعلى التدريب فى التكيف معهم وعلى ترتيب أفكاره وترتيب أدائه وجهده العقلى المبذول من أجل الوصول إلى تمام الشفاء كوسيلة علاجية مصاحبة للوسائل العلاجية الأخرى كالعلاج بالعقاقير أو بالجلسات التحليلية النفسية أو العلاج السلوكى أو العلاج الاجتماعى.

الصحة النفسية والرياضة البدنية

الصحة النفسية مع الرياضة البدنية يمكن أن تجعل الإنسان فى حالة من السعادة والشعور بالقوة والإحساس بقيمة معنى الحياة، والصحة النفسية تتفاعل وتؤثر على الصحة الجسدية، وكلاهما يعتبر وجهان لعملة واحدة، وكلنا نعلم أثر الحالة النفسية على الجسم، وأثر الجسم والحالة العضوية على الحالة النفسية والمزاجية، ولذلك فإن الطاقات النفسية تنصب فى قدرات جسمية، وتتحول إلى طاقات جسدية تنعكس على الحالة المعنوية النفسية ولذلك فإن ممارسة الرياضة البدنية أحد أركان الصحة النفسية الهامة، وقد ثبت بالبحث العلمى أنه مع ممارسة الجهد العضلى يتم إفراز مواد كيماوية فى بعض المراكز المخية والتى تجعل الجسم فى حالة من الاسترخاء وتقلل من الشعور بالألم وتدفعه إلى حالة الانتعاش والإحساس بالاستقرار والهدوء والثقة بالنفس والشعور بالراحة والسعادة. فى نفس الوقت ثبت بالبحث العلمى أن الحركة للمريض النفسى تفجر الطاقات المكبوتة داخله فتذهب عنه شعور الضيق والغضب والثورة والملل والاكتئاب وتجعله قادرا على أن يقتحم مشاكله بنفسه، وترفع من معنوياته وتعطيه إحساسا بالثقة فى قدراته وتجعله فى حالة من التطلع إلى الغد

المشرق بالأمل والعمل، وتعطيه القدرة على أن يتعــامل مـع الآخريـن دون خوف أو تردد أو عدم الثقة بنفسه، لذلـك فـإن ممارسـة الرياضـة البدنيـة شيء حيوى وهام لكل إنسان سواء أن كان سليما أو مريضا نفسيا.

الصحة النفسية والتأمل

كان إنسان يحتاج في وقت ما إلى حالة من الاسترخاء يتأمل فيها كل شيء مرتبط بالطبيعة وهنا يستريح الإنسان ويتوقف عند محطة إعادة تنظيم حالته النفسية ويحاول أن يسترجع عند هذه المحطة ليستجمع إمكانياته ونشاطه وقدراته الذهنية والنفسية والجسدية. إن الاسترخاء شيء عظيم لمن يتمتع به، ومن يقدر قيمته وهناك استرخاء جسدى واسترخاء نفسى وعقلى والاسترخاء الجسدى هو وضع الجسم والعضلات فى حالة سكون تام، على أن يمر الفرد بفكره وعقله على كل أطراف جسمه لكى يتأكد أن كل عضلاته فى حالة من الاسترخاء التام مع التركيز الذى يبدأ بالذراع اليمنى، ثم بالذراع اليسرى ثم الساق اليمنى ثم الساق اليسرى ومع التركيز الشديد والضمان الكامل بأن أطراف الجسم كلها فى حالة من الاسترخاء الكامل. يمكن بعد ذلك أن يطلق الفرد العنان لفكره لكى يسرح فى أشياء جميلة محببة إلى نفسه وقلبه فيفكر فى أى موضوع يستهويه ويميل إليه ويشعر فيه بالارتياح ويضفى عليه الشعور بالسعادة والإحساس بالبهجة. ومع حالة الاسترخاء الجسدى العقلى، والجسدى يفضل أن يكون المكان الذى يتم فيه الاسترخاء مكانا طبيعيا بعيدا عن كل أشياء مشوشة تقلل من الانتباه أو التركيز أيضا لابد من أن يعايش الفرد بعض مراحل التأمل فالتأمل،

هنا هو درجة عالية من التوحد مع الطبيعة والكـون ويـأتى بطريقـة عـدم التفكير فـى أى مشـاكل حياتـه، وعـدم الانشـغال بـأى موضـوع يعايشـه الإنسان فى واقع حياته. إنما هو التأمل مـع التفكـير فـى عظمـة الخـالق سبحانه وتعالى فى مخلوقاته، فـى طبيعـة الكـون، فـى أى شـىء جميـل يشعر فيه الإنسان باسترخاء دون أن يقحم نفسه فى تفسير ظواهـر معينـة أو استنتاج أشياء تتعلق بالحياة ودائما يسرح ويتأمل بلا تحديد ولا هدف ويفضل أن يكون فى مكـان متسـع فيـه خضـرة بمسـاحة كبـيرة أو علـى شاطئ بحر أو فى الصحراء أو فى مكان فيه الـورود. ويمكـن أن يسـتمتع الفرد بهذا التأمل عندما يخلو إلى نفسه على سطح منزل أو فـى فرنـدة أو بلكونة تطل على منظر جميل. ذلك قد يساعد الإنسـان علـى الإحسـاس بالارتياح والاسترخاء. إن الترويح عـن النفـس بقضـاء بعـض الوقـت فـى الاسترخاء والتأمل يكون بمثابة شحن البطارية النفسية من أجل مزيد من الاستقرار النفسى ومن أجل استعداد جديد إلى بذل الجهد والنشـاط ومـن أجل الوقاية من أيــة آلام نفسـية أو هـزات نفسـية قـد تؤثـر علـى الفـرد أو تؤدى إلى مرضه بأية حالة نفسية.

الخاتمة

هذا وبعد استعرضنا صورة عامة وشاملة لعوامل الاضطرابات النفسية وجوانبها المختلفة ومستوياتها التشخيصية والعلاجية، وكذلك بعد أن أوضحنا الفرق بين السمات الشخصية وبين الحالة النفسية السوية والحالة المرضية، وذكرنا معايير وضوابط حدوث المرض وكيفية اكتشافه وطرق السعى وراء علاجه. فإنه من المفيد أن يسعى كل منا نحو صحة نفسية تحقق له التوازن الكامل الذى يعينه على الوصول إلى أنسب صيغة لحياته تؤتى ثمارها بالنفع الكبير وتضفى على وجوده وكيانه إشراقه الأمل وروح التفاؤل والسعادة له ولمن حوله.

والله ولى التوفيق

المحتويات

صفحة

صفحة

رقم الإيداع	٢٠٠٠/١٨٠٩١
الترقيم الدولى 977-02-6097-5	ISBN

١/٢٠٠٠/٨٩

طبع بمطابع دار المعارف

يمر الإنسان فى مختلف مراحل عمره بأحاسيس ومشاعر متباينة .. تختلف حدتها وتتصارع فتحدث تغييرات فسيولوجية .. تشكل جهدا زائدا على جهازه النفسى والعصبى وتزداد معها حالات التوتر والقلق والخوف والإحباط.

وهذا الكتاب يساعد الإنسان فى طفولته ومراهقته وشبابه وكهولته على تبصر أمور نفسه والتعرف على دروبها وخباياها .. ليتوحد بداخله الجسم والنفس والروح .. وبذلك يضمن الصحة والسلامة والاستقرار.



دار المعارف

٤٠٧١٨٥/٠١

